soulful simplicity

How living with less can lead to so much more

Tâm hồn giản dị

Sống đơn giản
đời thêm thanh thản

courtney carver

Thục Quyên *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

COURTNEY CARVER

Thục Quyên *dịch*

TÂM HỒN GIẢN DỊ

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc – Tổng Biên tập ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập : Hà Ngọc Lan

Sửa bản in : Ngọc Xuân

Trình bày: Lê Chi

Bìa: Phương Thảo

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Quận 1

ĐT: (028) 38 225340 – 38 296764 – 38 247225 - Fax:84 28 38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách Online: www.nxbhcm.com.vn

Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Q. 1,

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028. 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 – 88 Nguyễn Tất Thành – Q. 4,

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028.39 433 868

GIAN HÀNG MO1 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

THỰC HIỆN LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (FIRST NEWS)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM

In 4.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định (9D Nơ Trang Long, P. 7, Q. Bình Thạnh, TP. HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 768-2020/CXBIPH/01-52/THTPHCM ngày 06/03/2020 - QĐXB số 191/QĐ-THTPHCM-2020 cấp ngày 18/03/2020. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2020. ISBN: 978-604-58-4353-6.

Mục lục

Cảm nhận của độc giả

Giới thiệu

PHẦN MỘT - XÂY DỰNG BẢN THÂN: BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Chương 1: Chẩn đoán trớ trêu

Chương 2: Cùng đi ăn kem nào!

Chương 3: Yêu thương và những liều thuốc khác

Chương 4: Xây dựng bản thân

Chương 5: Những bài học trên thảm yoga

Chương 6: Làm những việc mình không muốn làm

Chương 7: Giảm nhu cầu

Chương 8: Đặt tay lên ngực trái

PHẦN HAI - TẠO KHÔNG GIAN TRỐNG: TRẢ SẠCH NỢ VÀ DỌN DẸP ĐỒ ĐẠC

Chương 9: Những ngộ nhận về sự sở hữu

Chương 10: Mua sắm để giải tỏa cảm giác khó chịu

Chương 11: Đây có phải là yêu?

Chương 12: Phép màu của sự buông bỏ

Chương 13: Tiền hay cuộc sống

Chương 14: Lời mời đơn giản

Chương 15: Đơn giản chính là xu hướng mới

Chương 16: Giảm quy mô,tăng lợi ích

Chương 17: Âm thanh của sự buông bỏ

Chương 18: Đặt tay lên chỗ trái tim

PHẦN BA - ĐỂ CÓ THỜI GIAN: TẨY CHAY SỰ BẬN RỘN

Chương 19: Quy trình ý nghĩa cho buổi sáng

Chương 20: 1:11

Chương 21: Tẩy chay sự bận rộn

Chương 22: Tập trung vào tâm hồn

Chương 23: Tuyên ngôn chấm dứt sự bận rộn của một chiến binh lịch thiệp

Chương 24: Sabbath

Chương 25: Chơi đàn ghi-ta với bạn bè

Chương 26: Nghệ thuật từ chối

Chương 27: Học lại nghệ thuật sống thong dong

Chương 28: Nắm bắt nhịp điệu của tự nhiên

Chương 29: Đặt tay lên chỗ trái tim

PHẦN BỐN - XÂY ĐẮP YÊU THƯƠNG: ĐIỀU THẬT SỰ QUAN TRỌNG

Chương 30: Những chiếc hộp ký ức

Chương 31: Bạn không có đầu đĩa

Chương 32: Bản tuyên ngôn sứ mệnh của trái tim

Chương 33: Vòng chạy của người chiến thắng1

Chương 34: Bạn luôn hiện diện trong tim tôi

Chương 35: Trở thành một vị thánh

Chương 36: Cuộc sống đơn giản không phải làmục tiêu cuối cùng

Chương 37: Sự đơn giản là con đường quay lại với yêu thương

Chương 38: Được nhiều hơn theo một cách khác

Chương 39: Những kẻ vấp ngã duyên dáng

Chương 40: Đặt tay lên chỗ trái tim

Lời cảm ơn

CẢM NHẬN CỦA ĐỘC GIẢ

"Bằng sự khiêm tốn, lòng chân thành và tính xác thực, tác giả Courtney Carver mời gọi mỗi người chúng ta tìm kiếm lối sống đơn giản có chiều sâu hơn trong đời mình, đồng thời mang đến cho chúng ta một bản hướng dẫn để tìm được phương thức đơn giản hóa cuộc sống cho riêng mình."

- JOSHUA BECKER, nhà sáng lập cộng đồng *Becoming Minimalist*, tác giả của *The More of Less*

"Quyển sách này là một bản hướng dẫn rất thực tế giúp chúng ta đón nhận vẻ đẹp của việc sở hữu ít hơn và dọn chỗ cho những điều có ý nghĩa nhất trong cuộc sống."

- ALI EDWARDS, Craft the StoryTM

“Giữa lúc có quá nhiều suy nghĩ cho rằng cách sống tối giản chỉ đơn giản là vứt bỏ bớt đồ đạc trong nhà, quyển sách này đã mô tả lối sống tối giản qua một cuộc sống đong đầy yêu thương. Hiểu về trái tim là một phần quan trọng trong cuộc sống cân bằng. Và tác giả Courtney Carver sẽ cho chúng ta biết phải làm thế nào để lắng nghe trái tim và sự đơn giản sâu lắng trong tâm hồn.”

- CAIT FLANDERS, tác giả của *The Year of Less*

“Một bản hướng dẫn tinh tế và tâm huyết để tạo ra nhiều không gian trống trong nhà, nhiều thời gian tự do trong ngày và nhiều tình yêu trong trái tim. Câu chuyện của Courtney là nguồn cảm hứng mạnh mẽ để chúng ta sống đơn giản hơn và giàu ý nghĩa hơn.”

- FRANCINE JAY, missminimalist.com

“Đây là quyển sách mà bạn muốn đặt trên bàn ăn nhà mình để có thể đọc bất kỳ lúc nào. Tôi thích cách Courtney truyền cảm hứng cho độc giả qua câu chuyện đời của cô, từ đó dẫn dắt độc giả từng bước thực hiện những thay đổi thật sự - sự thay đổi mà chúng ta mong muốn có được. Quyển sách này là cả một kho tàng chờ bạn khám phá!”

- SUSANNAH CONWAY, tác giả của *This I Know: Notes on Unraveling the Heart*

Đơn giản hóa cuộc sống không phải là mục tiêu cuối cùng, mà là hành trình đi đến một cuộc sống đúng nghĩa.

GIỚI THIỆU

Muốn được nhiều hơn

Tất cả những gì tôi từng đinh ninh là phù hợp với đời mình đã thay đổi chỉ sau một cuộc điện thoại dài chưa đầy năm phút. Khi bắt điện thoại ngay tại bàn làm việc của mình ở cơ quan và nghe người ta thông báo "Cô đã mắc bệnh đa xơ cứng[1]", tôi chỉ nghĩ được một điều là "Không thể nào có chuyện đó". Tôi chưa bao giờ nghĩ có ngày mình lại bị chẩn đoán mắc một căn bệnh nan y đe dọa đến sức khỏe, lối sống năng động, gia đình và công việc của tôi. Tôi chưa bao giờ nghĩ sẽ có một hồi chuông cảnh tỉnh mà mình không thể làm ngơ như thế. Và tôi cũng chưa bao giờ tính đến khả năng được sống một cuộc sống không có nợ nần, không phải dọn dẹp và gần như không có căng thẳng, hoặc được làm một công việc mang lại lẽ sống lớn lao cho đời mình.

[1] Bệnh đa xơ cứng (Multiple Sclerosis - MS) là một chứng rối loạn não bộ và tủy sống làm suy giảm chức năng thần kinh.

Trở lại với hồi chuông cảnh tỉnh một chút. Ai từng muốn cảnh tỉnh tôi chuyện gì đó hẳn đã biết là phải khua chiêng gióng trống thật lớn mới khiến tôi chú ý được. Những kiểu thì thầm và những cú hích nhẹ nhàng không có tác dụng gì với tôi cả, nhưng còn căn bệnh đa xơ cứng thì sao? Giờ tôi đang lắng nghe đây. Tôi đã không lắng nghe cơ thể, trái tim hay tâm hồn mình trong một thời gian dài. Thay vào đó, tôi chỉ phản ứng lại mà thôi. Tôi phản ứng lại mọi chuyện mình gặp phải, đối phó cho có lệ chỉ để theo kịp những đòi hỏi của cuộc sống và thực hiện lời hứa mà tôi đã đưa ra cách đây gần một thập niên. Đó là luôn mang đến nhiều điều tốt đẹp hơn nữa cho con gái của mình.

Đổ vỡ

Tôi đã kết hôn với một người không yêu tôi, không thể yêu tôi… trong bảy năm trời. Một vài trong số những điều tồi tệ nhất tôi từng gặp phải trong đời đã xảy ra trong cuộc hôn nhân đó, nhưng cũng có cả những điều tốt đẹp nhất nữa. Chẳng hạn như nếu không nhờ cuộc hôn nhân đầu tiên này thì con gái tôi, người có ý nghĩa với tôi hơn bất kỳ ai, đã không trở thành một phần trong đời tôi. Một việc có lợi khác mà tôi đạt được sau khi trải qua cuộc hôn nhân này là tôi đã biết chắc về những điều mình không còn muốn gặp phải trong đời: tôi không muốn lúc nào cũng đau buồn, sợ hãi, hay lo lắng. Tôi không chắc lắm mình muốn gì, nhưng tôi biết mình muốn nhiều hơn thế.

Cuộc hôn nhân đó đã nảy sinh những điều tệ hại: những lời miệt thị, chứng nghiện rượu, sự hoài nghi và cảm giác thất bại thảm hại. Những trận bạo hành tinh thần bằng lời nói, những cuộc nhậu nhẹt liên miên, sự dối trá và thói vung tay quá trán đã tồi tệ lắm rồi, nhưng cuối cùng, chính sự thiếu quan tâm của anh ta khi không thèm đếm xỉa đến cảm nhận của tôi mới là

dấu chấm hết cho tất cả. Ngày con gái tôi chào đời, vài tiếng đồng hồ sau ca sinh mổ cấp cứu, tôi định thay tã cho con nhưng nhận ra mình không thể với tới miếng tã mới mà không rời khỏi con. Tôi nhờ chồng giúp, và anh ta đáp lại đại loại thế này: "Ôi trời, đừng có ỉu xìu nữa. Em phải biết cách làm chuyện này khi không có anh ở bên chứ". Khi thấy anh ta trợn mắt, tôi tự nhủ: "Ừ, vậy em sẽ tự làm". Vào giây phút ấy, tôi đã thầm thề rằng một ngày nào đó, tôi sẽ mang đến cho con gái mình nhiều điều tốt đẹp hơn nữa.

Và còn xảy ra nhiều lần lời qua tiếng lại nữa khiến tim tôi tan nát, cho đến tận cuộc trò chuyện cuối cùng giữa chúng tôi. Sau khi anh ta dọn đi, tôi đã nghĩ chúng tôi có thể bắt đầu hàn gắn. Tôi muốn anh ta duy trì quan hệ cha con tốt đẹp với con gái, nhưng sau một lần đón con bé về và thấy vỏ lon bia lăn ra từ dưới ghế tài xế trong xe anh ta, tôi đã yêu cầu giám sát những chuyến thăm con của anh ta. Tòa án từ chối yêu cầu của tôi và nói rằng anh ta có quyền tự bào chữa. Anh ta chẳng bao giờ đến tòa trình diện. Và vào lần cuối chúng tôi gặp nhau, anh ta nói: "Ước gì cô chết quách đi, để tôi có thể tự nuôi con bé". Tôi có thể ngửi được hơi thở nồng nặc mùi bia và thấy rõ vẻ chán ghét trong ánh mắt của anh ta. Tôi không quan tâm đến phán quyết của tòa nữa. Anh ta chưa từng gây ra tổn thương thể xác cho tôi, nhưng tôi liều lĩnh thế là đủ rồi. Tôi phải bảo vệ con gái, trái tim tôi và cuộc đời tôi.

Đến khi tôi dứt áo ra đi, thắng lợi pháp lý duy nhất tôi giành được là toàn quyền giám hộ con gái. Đó là tất cả những gì tôi mong muốn. Tôi gánh vác hầu hết mọi trách nhiệm khác. Tôi chẳng bận tâm đến việc phải đảm đương nhiều trách nhiệm như thế. Con bé là tất cả những gì quan trọng đối với tôi. Tôi nợ ngập đầu, lại còn phải gồng gánh cả khoản chi phí pháp lý. Tôi

cảm thấy mông lung hơn bao giờ hết, nhưng tôi vẫn quyết tiếp tục thực hiện lời hứa đem lại cho con gái nhiều thứ tốt đẹp hơn nữa. Tôi sẽ cho con tất cả. Tôi sẽ làm việc chăm chỉ hơn, kiếm nhiều tiền hơn, mua cho con nhiều thứ hơn, làm cho con nhiều điều hơn và chứng minh cho con thấy cuộc sống của hai mẹ con rồi sẽ đâu vào đấy. Tôi không hề hay biết rằng mục tiêu mới này cũng gây cho tôi tổn thương và đau khổ không kém.

Chỉ có hai mẹ con

Vì chỉ có mình tôi chèo chống, nên tôi phải tìm cách trang trải cuộc sống. Khi đó, tôi đang làm việc toàn thời gian với mức lương mười bảy ngàn đô-la một năm và gửi con đi nhà trẻ cả ngày. Tôi không nhận được tiền cấp dưỡng nuôi con từ chồng cũ và cũng không định đòi để khỏi rước bực vào mình. Mỗi tháng, tôi phải trả hơn một ngàn một trăm đô-la tiền giữ trẻ và tiền thuê nhà trong khi chỉ kiếm được hơn một ngàn bốn trăm đô-la. Thêm các khoản chi điện nước, chợ búa, quần áo, bảo hiểm và xăng xe thì những gì còn lại chỉ có thẻ tín dụng thôi. Tôi muốn Giáng sinh đầu tiên của riêng hai mẹ con phải thật đặc biệt. Hồi tôi còn bé, Giáng sinh năm sau luôn hoành tráng hơn năm trước, đầy ắp những quà là quà, mỗi năm một nhiều thêm, và tôi muốn đảm bảo con gái mình cũng được trải qua những lễ Giáng sinh giống như thế. Nhưng thực tế là tôi không có tiền để mua dù chỉ một món quà, nói chi đến cả núi quà. Vậy nên, tôi đăng ký mở thẻ tín dụng[2] ở mọi cửa hàng có phát hành thẻ mà tôi nhớ ra được. Thẻ tín dụng nào của tôi cũng gần vượt hạn mức, nhưng nếu tôi có thể tìm được khoản tín dụng vài trăm đô-la từ mấy cửa hàng, tôi nghĩ mình có thể dành tặng con gái một lễ Giáng sinh mà con bé xứng đáng có được. Tôi đã nghĩ gì vậy chứ? Ở tuổi lên ba, con bé nào đã biết thích thú khi

có cả đống quà đâu và đến ngày đầu tiên của năm mới, tôi bắt đầu hối hận vì đã chi tiêu quá đà. Chuyện này cần phải thay đổi.

[2] *Thẻ tín dụng do một chuỗi cửa hàng hoặc trung tâm thương mại lớn phát hành, chỉ được áp dụng khi mua sắm tại cửa hàng đó.*

Tôi nộp đơn xin trợ cấp tài chính từ bang, nhưng lương của tôi lại cao hơn mức thu nhập được hưởng trợ cấp theo quy định một chút. Người ta khuyên tôi bỏ việc để được hưởng trợ cấp, nhưng thất nghiệp chưa bao giờ là một lựa chọn đối với tôi. Thay vì làm thế, tôi tìm được một công việc mới, dù đòi hỏi khắt khe hơn nhiều nhưng tiền lương cũng cao hơn đáng kể. Nhờ công việc này, tôi có đủ tiền để mua chiếc điện thoại di động đầu tiên và nhận được khoản tiền hoa hồng đầu tiên. Tôi đã thành công. Làm việc càng nhiều, thu nhập càng cao, tôi lại càng chi tiêu mạnh tay hơn và tôi lại càng muốn nhiều thứ hơn.

Tôi được trả tiền hoa hồng theo quý và khi tiền vào túi, điều tôi không muốn làm nhất là thanh toán nhiều hơn mức tối thiểu phải trả cho mớ thẻ tín dụng của mình. Thay vì trả nợ thẻ tín dụng, tôi dẫn con gái đi mua sắm. Hai mẹ con đi ăn nhà hàng và làm đủ mọi thứ mà đã lâu chưa được tùy ý làm. Chúng tôi đến khu resort Club Med[3] nghỉ dưỡng hai lần và còn đến rất nhiều nơi khác nữa. Tôi đã làm việc quần quật và phải chịu đựng quá nhiều rồi, thế nên tôi nghĩ chúng tôi xứng đáng được hưởng thụ nhiều hơn.

[3] *Tên đầy đủ là Club Med SAS, một công ty có trụ sở ở Pháp, chuyên cung cấp dịch vụ nghỉ dưỡng trọn gói cao cấp, sở hữu hơn 70 khu nghỉ dưỡng cao cấp trên toàn thế giới.*

Cảnh báo tiết lộ nội dung: Dù chưa bao giờ nói rõ ra, nhưng quả thật tôi muốn được nhiều hơn. Tôi muốn có thêm yêu thương, sự gắn kết, tiếng cười và nhiều cuộc phiêu lưu hơn nữa. Tất cả những thứ này đều quá khó đong đếm, nên thay vào đó, tôi kiếm tiền nhiều hơn, làm việc nhiều hơn, chi tiêu mạnh tay hơn và cũng tích lũy nhiều hơn.

Và rồi có ba người

Tôi gặp chồng tôi, anh Mark, khi bước sang tuổi ba mươi. Nếu bạn tin mỗi người đều có một tri kỷ thì tôi có thể nói anh ấy chính là tri kỷ của tôi. Vào buổi hẹn hò đầu tiên của chúng tôi, mẹ tôi đến thăm và tôi để Bailey ở nhà với mẹ, nhưng con bé cứ khóc mãi. Khi Mark hỏi "Sao chúng ta không dẫn con bé theo?", tôi biết đây có thể chính là người đàn ông của đời mình, vì anh đã rất quan tâm đến cảm nhận của tôi và con gái. Chị gái anh đã giới thiệu hai chúng tôi với nhau. Và sau buổi hẹn đầu tiên, tôi nói với chị ấy là tôi không chắc hai chúng tôi đã hẹn hò hay chỉ đi chơi như bạn bè. Sau cuộc trò chuyện, tối hôm đó, Mark gửi cho tôi một e-mail có tiêu đề: *Hẹn hò*. Trong e-mail, anh liệt kê tất cả các định nghĩa về từ *hẹn hò* mà anh có thể tìm được - từ nghĩa là "thời hạn sử dụng", "cuộc hẹn" cho đến nghĩa "buổi gặp gỡ yêu đương". Anh nói anh rất vui lòng đưa tôi đi hẹn hò thêm buổi nữa để xua đi cảm giác mơ hồ của tôi. Chuyện tình của chúng tôi đã bắt đầu như vậy đó.

Những buổi hẹn hò đầu tiên của chúng tôi thường là đi leo núi, dã ngoại qua đêm trong những căn nhà gỗ của Appalachian Mountain Club[4] ở New England, hoặc đến các khu trượt tuyết khi chưa có ai để kịp những chuyến trượt sáng sớm. Cứ mười cuộc hẹn hò thì có đến chín cuộc chúng tôi dẫn con gái Bailey của tôi theo cùng. Chúng tôi dần hiểu nhau và tôi nhanh chóng

yêu người đàn ông này cùng những con đường mòn chúng tôi đã đi qua. Đi bộ leo núi, trượt tuyết và những chuyến phiêu lưu khác trở thành điều cốt lõi trong mối quan hệ của hai chúng tôi. Sau sáu năm quen nhau và yêu nhau ở New Hampshire, chúng tôi chuyển đến Utah để sống gần cha mẹ tôi hơn, cũng như được ở gần những ngọn núi đã đánh cắp trái tim chúng tôi qua những chuyến đi, và rồi chúng tôi kết hôn. Vào cái đêm sau khi Mark cầu hôn tôi, anh hỏi ý Bailey. Anh đưa cho con bé một chiếc hộp nhỏ, trong đó có chiếc nhẫn của bà nội anh. Anh khắc lên nhẫn dòng chữ *jag älskardig*, trong tiếng Thụy Điển có nghĩa là "Cha yêu con". Anh còn bỏ vào hộp một tờ ghi chú nhỏ, trên đó viết "Làm con gái của cha nhé?". Chúng tôi háo hức mong chờ những chuyến phiêu lưu mới ở rặng núi Utah và hào hứng bắt đầu cuộc sống chung như một gia đình. Chúng tôi làm việc với mức lương rất khá, mua được một căn nhà lớn có sân, ga-ra, gác mái và nhà kho. Chúng tôi sắm sửa nội thất mới, tậu xe mới, và còn nuôi một chú chó nữa. Chúng tôi muốn có được tất cả. Thế rồi, một năm sau khi mẹ con tôi nói lời "đồng ý" với Mark, căn bệnh đa xơ cứng đã đe dọa lấy đi sức khỏe của tôi, hủy hoại cuộc sống hôn nhân chỉ vừa mới bắt đầu và lối sống năng động của chúng tôi.

[4] *Một câu lạc bộ chuyên tổ chức các hoạt động ngoài trời, nhất là leo núi và các hoạt động bảo vệ môi trường, được thành lập từ năm 1876 với mục đích ban đầu là khám phá và bảo tồn dãy núi White ở New Hampshire.*

Suy sụp

Cố sức để có được tất cả những thứ đó đã khiến tôi suy kiệt và phải trả giá bằng sức khỏe của mình. Khi cố gắng để có được mọi thứ, tôi quên là mình đã có đủ. Tôi nhanh chóng hiểu ra

rằng tất bật với đủ thứ việc đến mức cả ngày không có một khoảnh khắc nào thảnh thơi đã khiến bệnh tình của tôi phát tác.

Người ta vẫn chưa tìm ra nguyên nhân và cách chữa trị bệnh đa xơ cứng, nhưng tôi tin căn bệnh này là cách cơ thể phản đối lối sống của tôi. Lối sống của tôi không gây ra bệnh đa xơ cứng, nhưng nó làm các triệu chứng thêm trầm trọng và góp phần khiến căn bệnh phát ra. Mục tiêu phải chu toàn mọi việc không hòa hợp với tâm ý của tôi. Khi sống hoặc làm việc không đúng theo mong muốn thật sự trong nội tâm của mình, chúng ta sẽ lâm vào cảnh đổ vỡ, suy sụp, hoặc cả hai. Làm việc nhiều hơn, sở hữu nhiều hơn, làm nhiều thứ hơn và cố gắng chứng tỏ cho mọi người xung quanh thấy tôi có khả năng hơn thế khiến tôi kiệt sức và làm cơ thể tôi yếu đi theo đúng nghĩa đen.

Tôi sẽ kể cho bạn chẩn đoán của bác sĩ về bệnh tình của tôi, nhưng cuốn sách này không bàn về căn bệnh đa xơ cứng mà tôi mắc phải. Thay vào đó, cuốn sách nói về những thay đổi và chuyển biến xuất phát từ sự thôi thúc của căn bệnh này. Thoạt đầu, tôi nghĩ chứng bệnh tôi đang mắc sẽ hủy hoại mọi thứ của tôi, nhưng trái lại, nó đã cứu rỗi tôi trên mọi phương diện. Khi biết tình trạng căng thẳng tàn phá nghiêm trọng thế nào sức khỏe của người mắc bệnh đa xơ cứng, người mắc các chứng bệnh tự miễn[5] khác, cũng như những ai đang phải chịu đựng đau đớn hay bệnh tật, tôi quyết định bằng mọi cách phải giảm căng thẳng hết mức có thể. Tôi muốn sống tốt cùng căn bệnh đa xơ cứng, tốt hơn cả lúc tôi chưa bị chẩn đoán mắc căn bệnh này. Nhờ ý thức phải sống chậm lại và đơn giản hóa cuộc sống của mình, tôi bắt đầu hồi phục, và phần lớn quá trình hồi phục chẳng liên quan gì đến bệnh đa xơ cứng cả. Trong quá trình tôi

tìm hiểu cơ thể mình cần gì và tinh thần mình muốn gì, một lối sống mới lặng lẽ thành hình - *lối sống của sự đơn giản trong tâm hồn.* Đó không phải là sự thức tỉnh tâm linh hay một khoảnh khắc "khai sáng" nào đó, mà là sự hé mở nhẹ nhàng và chân thật về những điều có ý nghĩa nhất trong đời tôi. Khi bắt đầu tự hỏi điều gì là quan trọng và nhận biết được những điều không quan trọng, tôi khám phá ra những điều thật sự hòa hợp với trái tim và tâm hồn mình. Tôi dành thời gian lắng nghe bản thân. Tôi học cách tin tưởng vào những câu trả lời, tôi bắt đầu sống giản đơn và sâu lắng.

[5] *Bệnh tự miễn là căn bệnh phát sinh do hệ miễn dịch mất khả năng phân biệt các kháng nguyên lạ bên ngoài và các tế bào của cơ thể. Khi đó, hệ miễn dịch sẽ xem chính các tế bào của cơ thể là kháng nguyên lạ và tấn công chúng.*

Đây không phải là lần đầu tiên tôi cân nhắc về việc sẽ sống đơn giản hơn. Nhiều năm trước tôi từng đọc quyển *Your Money or Your Life* (tạm dịch: *Tiền hay Cuộc sống*) của Vicki Robin và Joe Dominguez. Lúc đó, tôi đã thấy quyển sách này xuất sắc lạ thường, nhưng tôi từ bỏ ý định sống một cuộc sống "có ít hơn" vì tôi đang nợ nần chồng chất và phải nỗ lực phát triển ở hầu hết các mặt trong đời mình. Thật ra, tôi bỏ cuộc vì sống như thế nghe có vẻ khó quá. Sống theo cách tôi đang sống lúc đó dẫu khó, nhưng ít ra tôi còn biết cách làm. Elaine St. James, tác giả chuyên viết về lối sống đơn giản, từng nói: "Một trong những lý do chúng ta cứ khiến cho cuộc sống của mình lúc nào cũng phức tạp là để không phải nghe thấy tiếng nói bên trong của mình - tiếng nói vốn mách bảo chúng ta cần làm gì để có được cuộc sống tốt đẹp hơn".

Tôi hướng đến cách sống đơn giản, và khi nói "hướng đến", ý tôi là bắt đầu một cách chậm rãi. Tôi nhận thấy tiềm năng của việc đơn giản hóa cuộc sống, nhưng tôi không muốn đảo lộn cuộc sống của mình. Thay đổi đột ngột sẽ chỉ khiến ta căng thẳng thêm mà thôi. Lối sống đơn giản và chú trọng nội tâm này không chỉ cần hòa hợp với trái tim và tâm hồn tôi, mà còn phải cộng hưởng với trái tim và tâm hồn của các thành viên trong gia đình tôi nữa. Tôi có khuynh hướng cố gắng thay đổi mọi thứ cùng một lúc, hoặc luôn cố gắng làm mọi thứ theo kiểu được ăn cả ngã về không. Lần này thì khác. Lần này tôi thay đổi từng chút một, cho quá trình này đủ thời gian cần thiết. Sau đó tôi lấy đà và sự tự tin có được từ sự thay đổi này để bắt đầu sự thay đổi tiếp theo.

Dần dần, tôi bắt đầu thấy lối sống đơn giản đã đem niềm hy vọng thế chỗ nỗi sợ hãi như thế nào, và tôi trở nên khỏe mạnh hơn, yêu đời hơn so với trước khi bị chẩn đoán mắc bệnh. Cả gia đình tôi bắt đầu theo đuổi cuộc sống đơn giản hơn và nhận thấy lối sống đó mang lại nhiều cảm xúc sâu sắc. Kết quả là tôi khỏe lên cả về thể chất lẫn tinh thần và tôi đã thay đổi cuộc sống của mình theo những cách tôi chưa bao giờ hình dung đến. So với mười năm trước, cuộc sống hiện tại của tôi đã khác hoàn toàn, tốt đẹp hơn rất nhiều. Tôi đã triệt để đơn giản hóa cuộc sống của mình, nhưng theo cách rất chậm rãi và thận trọng. Trong quá trình đó, tôi phát hiện vấn đề không phải là sắp xếp hay chỉ bỏ bớt đồ đạc. Đó là những việc nhất thiết phải làm vì chúng là một phần hiển nhiên của quá trình đơn giản hóa, nhưng đơn giản hóa cuộc sống không chỉ là tạo ra không gian trống trong nhà. Quá trình đó còn là dành ra nhiều thời gian hơn trong cuộc sống và vun đắp thêm tình yêu thương

trong trái tim mình. Điều tôi đã rút ra là bạn thật sự nhận được nhiều hơn nếu có ít đi.

Năm 2010, tôi bắt đầu ghi lại hành trình đơn giản hóa cuộc sống của mình trên blog[6] với hy vọng kết nối cùng những người có chung suy nghĩ và chia sẻ những điều mình đang học hỏi. Tôi chia sẻ những điều tốt đẹp, chẳng hạn như những đợt bán đồ cũ hay quyết định giảm diện tích ở từ một trăm tám mươi lăm mét vuông xuống còn bảy mươi mét vuông. Tôi cũng chia sẻ cả những chuyện không hay ho gì, chẳng hạn như tôi phải đấu tranh dữ dội lắm mới bỏ được những món đồ mình khư khư cất giữ "chỉ để phòng hờ". Tôi thậm chí còn kể luôn những điều xấu xí: đó là khi tôi liệt kê danh mục mỹ phẩm trị giá hai ngàn năm trăm đô-la của mình và tự hỏi tại sao mình cứ sống trong cảnh "lương tháng nào xào tháng đó". Chia sẻ cuộc sống của mình lên mạng đôi khi khá đáng sợ, nhưng thường thì rất vui. Tôi đã gặp được những con người sâu sắc, giàu lòng cảm thông nhất, xây dựng được sự nghiệp viết lách, diễn thuyết về sức mạnh của sự đơn giản, và tôi đã thay đổi bản thân mãi mãi nhờ chia sẻ câu chuyện của mình.

[6] *Một dạng nhật ký trực tuyến.*

Cũng cần nhắc rằng đây không phải là cuốn sách tôi có bổn phận phải viết hay cuốn sách ai đó bảo tôi viết, mà là cuốn sách tôi muốn viết và cần viết để tạo ra sự thay đổi khác biệt cho những người mong muốn thay đổi - có thể là bạn đó. Tôi tin cách duy nhất để tạo ra sự thay đổi khác biệt là kết nối trái tim mọi người lại với nhau, nên lựa chọn duy nhất tôi có là trải lòng mình trên từng trang sách để có cơ hội được kết nối với trái tim của các bạn. Tôi viết quyển sách này để chia sẻ sự đơn giản từ trong sâu thẳm lòng tôi với bạn, và biết đâu quyển sách này có

thể giúp bạn khám phá sự đơn giản sâu lắng của bản thân mình. Nếu bạn từng cảm thấy suy nhược vì bệnh tật, mệt mỏi vì túng quẫn, căng thẳng vì làm việc quá sức và không bao giờ bắt kịp người khác, vậy thì sống đơn giản hơn có thể mang lại cho cuộc sống của bạn nhiều mục đích và ý nghĩa hơn. Những cơn đau đầu, sự lo âu, trạng thái chán nản hay cảm giác thất bại nói chung thường là kết quả của sự "dư thừa" trong cuộc sống. Bạn không cần phải bị chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng hay căn bệnh nào khác thì mới nhận được lợi ích nhờ sống một cuộc sống tinh giản hơn. Thời điểm nhận được chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng chính là khoảnh khắc "giọt nước làm tràn ly" của tôi. Thời điểm đó của bạn có lẽ sẽ khác.

Tôi đã thực hiện những thay đổi lớn trên bốn phương diện của cuộc sống: sức khỏe, không gian, thời gian và tình yêu. Nhờ lựa chọn sở hữu ít đi mà tôi lấy lại được nhiều thứ giá trị hơn trong cuộc sống, trên từng phương diện. Mỗi thay đổi lớn đều là kết quả của hàng trăm bước và rất nhiều câu chuyện nhỏ. Trong những chương tới, tôi sẽ chia sẻ các bước và các câu chuyện đó. Tôi sẽ kể cho bạn nghe về những điều đã mang sức khỏe và tình yêu thương trở lại với tôi, và từ đó bạn có thể suy xét điều gì có thể hiệu quả với bạn. Hãy nghĩ xem điều gì thật sự quan trọng đối với bạn. Đừng lo lắng nếu bạn chưa xác định được điều đó ngay từ đầu. Đôi khi bạn phải loại bỏ những điều không quan trọng để những điều quan trọng được hiện ra. Cuối mỗi phần sẽ có một bài luyện tập giúp bạn tìm về nội tâm hay lắng nghe trái tim mình cùng danh sách các bước nhỏ cần thực hiện để đưa bạn đến với sự đơn giản sâu lắng. Khi đơn giản hóa cuộc sống, bạn sẽ tạo ra được khoảng không gian và thời gian cần thiết để lắng nghe cơ thể, thấu hiểu trái tim và gắn kết với tâm hồn mình. Không có giải pháp chung cho mọi người để đơn giản

hóa cuộc sống, nhưng tôi hy vọng câu chuyện của mình sẽ khơi nguồn cảm hứng cho hành trình cuộc sống "có ít đi để được nhiều hơn" của bạn.

PHẦN MỘT

XÂY DỰNG BẢN THÂN: BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Khi sống hoặc làm việc không đúng theo tâm ý, thể nào ta cũng sẽ lâm vào cảnh đổ vỡ, suy sụp, hoặc cả hai.

Tôi đã quên mất mình là ai. Trong một thời gian rất dài, tôi đã quên mất tôi là ai. Đứng từ bên ngoài nhìn vào thì có vẻ như tôi biết mình là ai. Thậm chí trong khoảng thời gian đó, gần như lúc nào bản thân tôi cũng tin rằng tôi nhớ tôi là ai, nhưng rõ ràng cách tôi xây dựng và sống cuộc đời mình cho thấy là tôi đã quên. Có những lần tôi tự hỏi nếu tôi không mắc sai lầm thì mọi chuyện có tốt đẹp hơn hay

không, nhưng tôi ít khi sa đà vào lối suy nghĩ không ngừng hối tiếc về quá khứ đó. Tôi tin chắc rằng vì tôi từng lạc lối, từng mất kết nối với tâm hồn mình, từng bị đảo lộn mọi thứ trong cuộc sống nên tôi mới có thể trở nên hoàn thiện hơn và cảm thấy biết ơn - một cảm giác biết ơn mà bạn không thể nào hiểu được trừ khi bạn từng nếm trải cảnh sống không theo tâm ý của mình. Không được là chính mình là một cuộc sống rất mệt mỏi và khiến bạn bị hủy hoại từ trong ra ngoài. Đơn giản hóa cuộc sống chính là cách giúp tôi nhớ ra mình là ai. Khi nghe nói đến cuộc sống đơn giản, ta thường nghĩ ngay đến những ngăn kéo đựng vớ được sắp xếp gọn gàng, bếp núc sạch sẽ hay những kệ sách ngăn nắp; nhưng thực tế, một cuộc sống đơn giản không chỉ có thế.

Nhớ được con người mình, kết nối với trái tim và xây dựng bản thân - đây đều là những kết quả đáng ngạc nhiên từ việc đơn giản hóa cuộc sống. Bạn từng biết mình là ai, nhưng đủ thứ chuyện, đủ loại nghĩa vụ và guồng quay của cuộc sống đã cản trở và che khuất tầm nhìn của bạn. Loại bỏ tất cả những điều không quan trọng sẽ giúp bạn nhớ ra mình là ai. Sự đơn giản không thay đổi bản thân bạn mà chỉ đưa bạn quay về đúng với con người mình. Quá trình đơn giản hóa cuộc sống mời gọi bạn bắt đầu bóc tách các lớp vỏ thừa thãi của đời sống ra, cả đời sống bên ngoài lẫn đời sống bên trong. Một khi đã loại bỏ hết những thứ đang che đậy và kìm hãm con người bạn, bạn sẽ có thể bước vào thế giới đích thực của bản thân bạn, quay về với nội tâm và một lần nữa được là chính mình.

Hành trình đơn giản hóa cuộc sống của tôi khởi đầu từ việc xây dựng bản thân, và một khi đã lờ mờ nhớ ra mình là ai, mình ủng hộ điều gì và điều gì khiến mình mỉm cười, tôi muốn được nhiều hơn nữa. Mỗi lần buông bỏ thứ gì đó, tôi lại tiến đến gần

con người thật của mình thêm một bước. Khi tạo ra thêm những khoảng không gian, thời gian và thêm nhiều tình yêu hơn, tôi nhớ được bản thân mình. Sau nhiều năm, giờ đây tôi đã trở thành một người bảo vệ quyết liệt sự kết nối mà tôi có được với trái tim và tâm hồn mình. Chỉ nhớ mình là ai thôi thì chưa đủ. Tôi phải tiếp tục vun đắp những điều tôi đang nhớ và tìm hiểu về bản thân. Kiên định ghi nhớ mình là ai giúp tôi sống vị tha và giàu tình cảm hơn, đồng thời giúp tôi luôn thấy mãn nguyện trong hầu hết mọi hoàn cảnh. Tôi phải tin là điều đó góp phần hỗ trợ cho sức khỏe và các mối quan hệ của tôi theo những cách mà có lẽ tôi sẽ không bao giờ hiểu hết được.

Phần một của quyển sách này bắt đầu từ chính chúng ta: xây dựng bản thân tôi và bản thân bạn. Tôi nghĩ đây là điểm khởi đầu tốt nhất, vì mọi thứ bắt nguồn từ đây.

Chương 1

CHẨN ĐOÁN TRỚ TRÊU

Trong khoảnh khắc đó, tôi có thể cảm nhận thuốc cản quang gadolinium[1] đang được tiêm vào mạch máu của mình. Cảm giác âm ấm lan tỏa từ cánh tay ra khắp cơ thể. Tôi biết mặt mình đang đỏ bừng. Sau đó, khi người ta đẩy tôi ngược vào máy MRI[2], cơn buồn nôn dâng lên, tiếp đến là cảm giác hoảng loạn. "Chẳng có chỗ để ngồi dậy. Mình sắp ói, và mình nghẹt thở vì cảm giác nhờn nhợn đang trào lên cuống họng", tôi nhủ thầm. Đầu tôi nằm gọn trong một lồng kín bằng nhựa, hai cánh tay đặt xuôi bên hông, rồi cỗ máy bắt đầu rung lên và kêu như thể có cả ngàn cái búa khoan đang hoạt động vậy. Tôi chưa từng cảm thấy sợ hãi như vậy cho đến thời điểm đó. Tôi đã chống chọi với những cơn xây xẩm, sự mỏi mệt và

các triệu chứng khác trong nhiều tháng, nhưng tôi cứ nghĩ đó là do căng thẳng và bệnh viêm tai mà thôi. Khi đó, tôi đang tập luyện cho cuộc đua xe đạp Harmon's MS 150 được tổ chức tại Salt Lake City vào mùa xuân năm 2006. Tôi đến trung tâm giải trí ở địa phương để tập luyện trong nhà thi đấu, vì thời tiết đang rất lạnh nên không thích hợp để đạp xe ngoài trời.

[1] *Thuốc cản quang gadolinium là loại thuốc thường được sử dụng cho bệnh nhân chụp cộng hưởng từ để phục vụ chẩn đoán cận lâm sàng.*

[2] *Máy chụp cộng hưởng từ MRI là kỹ thuật tạo hình cắt lớp sử dụng từ trường và sóng radio để thu hình ảnh của các cơ quan trong cơ thể sống và quan sát lượng nước bên trong các cấu trúc của các cơ quan.*

Tôi không biết nhiều về căn bệnh đa xơ cứng, nhưng sếp tôi mắc bệnh này. Tôi làm việc tại một công ty xuất bản, và John, ông chủ nơi này, là một người ngồi xe lăn. Hồi mới bắt đầu làm việc cho ông ấy, tôi không biết ông ấy bị gì, nhưng vì ngại nên tôi không hỏi. Dù phải ngồi xe lăn nhưng ông vẫn luôn tràn đầy sinh lực. Ông tận tâm với công ty, thích tính chất luôn đòi hỏi sự nỗ lực của công việc kinh doanh và sẵn sàng làm việc với cường độ cao vào bất cứ khi nào có thể. Tôi dần dần phát hiện ra mặt dịu dàng của John. Tôi hết sức nể trọng vợ chồng ông dù chúng tôi rất khác biệt. Sự nỗ lực không ngừng của họ đã truyền cho tôi động lực phát triển. Khi làm cho công ty được gần hai năm và đã hiểu vợ chồng họ rõ hơn, tôi quyết định tham gia cuộc đua xe đạp cự ly một trăm năm mươi ki-lô-mét để gây quỹ cho hoạt động nghiên cứu về bệnh đa xơ cứng. Tôi không chắc mình có thể đạp hết chặng đường đó hay không, nhưng tôi vẫn muốn thử sức. Tôi muốn gây quỹ để hỗ trợ cho

các nghiên cứu về bệnh đa xơ cứng, nhưng thật ra, tôi tham gia cuộc đua xe đạp này vì John, vì sự hiền từ của ông.

Mùa xuân năm đó thật căng thẳng. Đã có vài việc xảy ra khiến mọi chuyện trầm trọng hơn, và tình trạng đó đã dẫn đến việc tôi bị chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng. Tôi làm việc hàng giờ liền và xung phong làm người chủ trì cuộc đấu giá thường niên ở trường học của con gái. Tôi tạm dừng việc luyện tập đua xe đạp một thời gian ngắn và đi thăm chị gái đang sống ở Đức. Tôi rất háo hức được gặp chị gái, anh rể và các cháu của mình. Chúng tôi sống cách nhau một đại dương nên chẳng mấy khi được gặp nhau, nhưng hầu như ngày nào chúng tôi cũng nói chuyện hoặc nhắn tin qua lại. Hồi bé, không phải lúc nào chị em tôi cũng gần gũi nhau, nhưng chúng tôi ngày càng thân thiết hơn theo năm tháng. Bailey, Mark và tôi cùng lên đường, và cả nhà đã có một chuyến đi thật vui. Tuy nhiên, qua những chiều cùng nhau uống mừng dịp đoàn tụ và những đêm thức muộn, tôi đã hoàn toàn vắt kiệt cơ thể vốn đã suy nhược của mình. Lại thêm áp lực về thời hạn hoàn thành công việc và cơn mệt mỏi do phải bay đường dài và lệch múi giờ, nên chẳng có gì lạ khi tôi trở về nhà mà cảm thấy không được khỏe. Cũng mùa xuân năm đó, ông tôi qua đời. Y học đã có những nghiên cứu chứng minh rằng tình trạng căng thẳng có thể khiến bệnh đa xơ cứng xuất hiện hoặc tái phát. Thời gian đó tôi chật vật xoay xở trong vòng quay điên cuồng của cuộc sống, tiền kiếm được chỉ đủ trang trải, mọi thứ tôi chỉ đang cố gắng lèo lái được chút nào hay chút đó. Bề ngoài, mọi thứ trông vẫn cân bằng, bình ổn nhưng bên trong lại như địa ngục. Sự qua đời của ông tôi chính là giọt nước tràn ly.

Ông tôi qua đời khi đang sống trong viện dưỡng lão dành cho người bệnh Alzheimer[3]. Lần nào vào thăm ông, tôi cũng thấy rất nhọc lòng vì ông luôn nhớ được tôi là ai, nhưng không thể nhớ tại sao mình lại ở trong viện dưỡng lão này, tại sao mình không còn bằng lái xe và tại sao cuộc sống của mình đã tan biến mà thân xác mình vẫn còn ở đây. Ngày ông mất, tôi đã ở bên ông gần như cả ngày. Ông nhắm mắt lại và nằm đó, nhưng tinh thần ông không được thanh thản. Ông căng thẳng, lo lắng, chán nản, trăn trở không yên - mà thật ra là ông bực bội, giận dữ. Ông không hoàn toàn minh mẫn nhưng lại cau có và lẩm nhẩm không thôi. Có một số thứ không bao giờ thay đổi. Ông cứ giơ tay lên và nhắc đi nhắc lại: "Đỡ ông dậy, kéo ông dậy". Tôi đỡ ông dậy, giũ nhẹ cái gối của ông và ông bắt đầu lặp lại lần nữa. Tôi không thể giúp ông cảm thấy dễ chịu hơn. Tôi đã từng mất những người thân thương, bạn bè, bà tôi và nhiều người bà con xa khác nữa. Nhưng tôi chưa từng ở bên người nào trong số họ lúc họ ra đi. Sự ra đi của ông tôi không hề là một sự ra đi thanh thản như tôi đã từng nghe. Nó thật đột ngột và kinh khủng.

[3] *Là một bệnh lý về não tác động đến trí nhớ, suy nghĩ và hành vi; là một trong những căn nguyên phổ biến nhất gây chứng giảm trí nhớ ở người già.*

Suốt nhiều tháng ròng, tôi thường gặp ác mộng thấy ông đang hét vào tôi: "Đỡ ông dậy, kéo ông dậy!". Những lời đó và khoảnh khắc đó cứ ám ảnh tôi. Khoảng sáu tháng sau khi ông mất, tôi hẹn uống cà phê với nữ mục sư ở nhà thờ tôi thường đi lễ và tâm sự với cô ấy tôi thấy giận dữ thế nào khi Chúa để mặc ông tôi qua đời như thế, mà tôi lại không giúp được gì cho ông. Tôi không thể xoa dịu cơn đau của ông. Tôi nhắc lại những lời đó.

Tôi kể về cơn ác mộng đó. "Ông giơ tay ra và hét vào tôi: 'Đỡ ông dậy, kéo ông dậy!'". Sau khi trầm ngâm một lát, nữ mục sư nhìn tôi và thản nhiên nói: "Có lẽ không phải ông ấy không nói với cô đâu".

Tôi nghĩ về từng thời điểm căng thẳng trong khoảng thời gian đó khi nằm trong máy MRI, cố dằn cơn buồn nôn đang trào lên cổ họng và nuốt ngược nước mắt cùng nỗi sợ hãi vào lòng. Tôi bắt đầu cầu nguyện hoặc van xin Chúa, hoặc vừa cầu nguyện vừa van xin một cách lộn xộn khi bị mắc kẹt trong không gian chật hẹp đó. "Xin đừng để con chết trong cỗ máy này. Xin đừng để con bị u não hay mắc một căn bệnh quái quỷ nào đó. Hãy đưa con ra khỏi đây. Đưa con ra khỏi đây." Trong lời cầu xin của tôi, "đây" nghĩa là chỉ cỗ máy đó, bệnh viện đó, ngày hôm đó và cả cơn ác mộng đó nữa. Hãy đưa tôi ra khỏi đây.

Đời tôi bị cuốn vào trong cơn lốc căng thẳng dữ dội: thiếu ngủ, làm việc quá sức, mệt mỏi sau chuyến bay dài, căng thẳng thường trực trong cuộc sống và nỗi đau mất đi người thân mà tôi yêu thương cả đời này. Ngoài bị chóng mặt, tôi còn bị suy nhược quá độ, tay có cảm giác châm chích và một phần gương mặt bị liệt. Tôi buồn phiền, mệt mỏi, luôn thấy buồn nôn và hoàn toàn kiệt quệ. Tôi nghĩ cơn xây xẩm là do chứng viêm tai mà ra, và bác sĩ của tôi cũng nghĩ thế, ít nhất thì ông ấy đã nói với tôi như vậy. Hai tuần sau đó, tôi vẫn chưa thể đi theo đường thẳng được, nói chi đến chuyện đạp xe, thế là tôi lại đi khám bệnh. Chúng tôi bắt đầu từ việc chụp MRI phần đầu. Những phần tổn thương cho thấy có vấn đề gì đó, nhưng không có gì rõ ràng. Tôi làm thêm nhiều xét nghiệm nữa: xét nghiệm tai, xét nghiệm mắt, chụp MRI tủy sống, siêu âm tim. Có phải tôi bị

đột quỵ nhẹ không? Tôi bị mắc bệnh ALS[4] chăng? Xét nghiệm cuối cùng, chọc dò tủy sống, đã đưa ra kết luận.

[4] *Bệnh xơ cứng teo cơ một bên (Amyotrophic Lateral Sclerosis – ALS) là một bệnh thoái hóa thần kinh, ảnh hưởng đến các cơ. Bệnh nhân mắc bệnh này sẽ từ từ bị liệt do các tế bào thần kinh vận động dần bị xơ hóa.*

Đó là lúc bác sĩ khoa thần kinh gọi điện cho tôi. Thoạt đầu, bà ấy nói tôi không bị bệnh đa xơ cứng, và chúng tôi nên "chờ xem" trước khi xác định cần phải làm gì tiếp theo. Bà ấy nói bà ấy lấy làm lạ khi chưa có ai gọi điện thông báo cho tôi vì họ đã có kết quả từ tuần trước rồi. Tôi đáp lại là mình chỉ mới làm xét nghiệm vài ngày trước thôi. Bà ấy nói sẽ gọi lại cho tôi. Ba phút sau, bà ấy gọi lại và nói: "À, tôi nhìn nhầm bệnh án. Đúng là cô bị mắc chứng đa xơ cứng".

Đấy không phải khoảnh khắc quyết định, dù tôi đã cảm thấy như vậy trong chốc lát. Đấy là khoảnh khắc đáng sợ và hỗn loạn nhất. Số phận của tôi được định đoạt qua một cuộc điện thoại, khi tôi đang ở công sở, một cách bình thản như thể người ta đang hỏi: "Cô có muốn dùng kèm khoai tây chiên không?". Tôi không biết phải làm gì với lời thông báo này. Tôi không biết phải làm gì nữa, tôi không có kế hoạch nào cả, chỉ có nỗi sợ hãi mà thôi.

Tôi bỏ lỡ cuộc đua xe đạp hỗ trợ bệnh nhân đa xơ cứng vì vẫn chưa thể trèo lên xe đạp và bị chẩn đoán mắc căn bệnh này trong lúc đang gây quỹ cho nó. Tôi gác điện thoại, khóc suốt quãng đường về nhà và uống một viên Valium[5] còn dư lại từ đợt điều trị căn bệnh viêm tai mà tôi vốn không hề mắc phải.

[5] *Thuốc được sử dụng để điều trị rối loạn lo âu, các triệu chứng khi cai rượu hoặc co thắt cơ, các cơn co giật, có tác dụng an thần.*

Chương 2

CÙNG ĐI ĂN KEM NÀO!

Một trong những việc khó khăn nhất tôi phải làm là nói cho con gái biết tôi bị bệnh. Vài tuần trước đó tôi đã xem nhiều sách trong thư viện và đọc gần như mọi thứ tôi có thể tìm được về bệnh đa xơ cứng. Vì không biết mình có thật sự mắc bệnh hay không, nên tôi quan tâm tìm hiểu các triệu chứng của bệnh hơn là phương pháp điều trị. Nếu tôi bị đa xơ cứng thật thì chuyện gì sẽ xảy ra với cơ thể tôi? Theo những gì viết trong mấy cuốn sách tôi tìm được thì chẳng có gì khả quan cả. Tôi có thể bị mù hoặc mắc chứng song thị[1] do viêm dây thần kinh thị giác, bị rối loạn hoặc mất chức năng ruột và bàng quang, bị suy giảm nhận thức và cuối cùng phải ngồi xe lăn. Những cuốn sách đó được xuất bản từ vài chục

năm trước, trong khi các phương pháp điều trị thông thường cho chứng bệnh này chỉ mới được tìm ra và áp dụng chưa tới hai mươi năm trở lại đây mà thôi. Mấy cuốn sách này viết về bệnh đa xơ cứng như thể nó là một bản án tử hình hoặc còn tệ hơn thế nữa. Tôi biết việc đầu tiên mình phải làm là thông báo cho mọi người biết về căn bệnh của mình. Tôi không hề nghĩ sẽ giấu kín chuyện này, dù tôi biết việc nói ra sẽ rất đáng sợ. Mọi người sẽ nghĩ gì? Họ có biết đa xơ cứng là căn bệnh thế nào không? Người lớn trong gia đình tôi được biết chuyện, nhưng họ hàng, bạn bè và đồng nghiệp thì không.

[1] *Một triệu chứng mà bệnh nhân nhìn thấy hai hình ảnh của một sự vật.*

Người cuối cùng trong nhà được tôi thông báo là con gái mình. Đó là cuộc trò chuyện mà tôi sợ nhất. Bailey và tôi rất gần gũi nhau. Con bé là tất cả của tôi. Cuộc hôn nhân trước của tôi kéo dài được bảy năm thì chấm dứt. Tôi ly hôn khi con bé lên ba, dù tôi biết mình sẽ dứt áo ra đi ngay từ ngày con bé chào đời. Một mình nuôi con suốt nhiều năm khiến quan hệ mẹ con tôi vô cùng sâu sắc. Bailey và tôi rất giống nhau. Mọi người cứ nói là đến cả biểu cảm trên gương mặt của hai mẹ con cũng y hệt nhau. Không từ ngữ nào diễn tả được tình cảm tôi dành cho con, và đó là nguyên do tôi cảm thấy rất khó khăn khi phải nói với con bé rằng tôi bị bệnh. Tôi vào phòng con bé và nói: "Cùng đi ăn kem nào con". Tôi dẫn con bé đến tiệm kem cuối phố. Vì lý do nào đó, tôi nghĩ một nơi vui vẻ sẽ làm cho tin buồn được giảm nhẹ đi và được bù đắp phần nào. Tôi cũng cần một hoàn cảnh có thể hỗ trợ cho mình, một nơi mà ở đó, con bé không thể chạy về phòng trốn. Tôi muốn dành chỗ cho cảm xúc, cho

những câu hỏi và sự an ủi, dỗ dành. Hơn hết thảy, tôi chỉ muốn giảm bớt cú sốc mà cái tin này mang lại.

Chúng tôi cầm ly kem và ngồi vào bàn. Tôi thử bắt đầu bằng mấy chuyện linh tinh. Và rồi tôi thủ thỉ với con bé: "Con còn nhớ mẹ đã bị chóng mặt và phải đi gặp bác sĩ không?". Tất nhiên là con bé vẫn nhớ. Sau đó, tôi nói mấy lời buồn cười như "Đừng sợ", hoặc "Việc này nghe vậy chứ cũng không xấu lắm đâu". Tôi còn chưa nói gì thêm thì nước mắt đã trào ra từ đôi mắt nâu xinh đẹp của con bé. Và khi tôi nói: "Mẹ bị bệnh đa xơ cứng", con bé bắt đầu khóc và đáp: "Con đã biết rồi". Con bé bỏ ly kem lại và chạy ào ra khỏi tiệm. Tôi chạy theo sau, mở cửa xe và hai mẹ con cùng ngồi ở băng ghế sau. Tôi thấy giống như mình đang cướp đi tuổi thơ của con và muốn bật khóc. Tôi muốn khóc không phải vì bản thân hay vì căn bệnh đa xơ cứng, mà vì tôi không tài nào hiểu được những gì đang diễn ra trong trái tim và bộ óc bé nhỏ kia. Tôi biết con bé đủ mạnh mẽ để cùng tôi vượt qua chuyện này, nhưng bản năng bảo vệ con của tôi cũng rất lớn. Tôi đã hiểu vì sao nhiều bậc cha mẹ lại giấu con mình nỗi đau mà họ đang chịu đựng. Tôi vội nói hai điều mà tôi nghĩ con bé cần được nghe và bản thân tôi cũng tin tưởng mãnh liệt: "Mẹ sẽ không chết" và "Con sẽ không mắc bệnh này đâu". Mẹ con tôi ôm nhau khóc trên băng ghế sau một lát, rồi khi Bailey đã bình tĩnh lại, tôi đưa con về nhà. Chúng tôi cùng vào phòng con bé. Hai mẹ con nhào lên giường, ôm nhau và thủ thỉ tâm sự. Con bé nói vài tuần trước đã thấy mấy quyển sách về bệnh đa xơ cứng mà tôi mượn từ thư viện ở trong xe hơi. Tôi giải thích với con bé là lúc đó, tôi vẫn chưa biết chắc mình có mắc bệnh không, chỉ mới có khả năng thôi. Nếu biết con bé lo lắng đến vậy thì tôi đã nói ra sớm hơn rồi. Bạn thấy đấy, trẻ con rất thông minh. Chúng nghe và thấy được nhiều chuyện. Nếu

bạn từng cố giấu con mình điều gì đó, bạn sẽ hiểu ý tôi. Nếu ta không can thiệp, chia sẻ với chúng và cho chúng biết chuyện, chúng sẽ tưởng tượng tình hình còn tệ hơn nhiều so với thực tế. Tôi trấn an con bé là bây giờ mọi chuyện nghe có vẻ đáng sợ đấy, nhưng rồi sẽ có chuyển biến tốt. Tôi nói với con bé rằng căn bệnh này sẽ không trở thành vấn đề chính trong cuộc sống của gia đình mình và chỉ vài tháng nữa thôi, nó sẽ trở thành một việc bình thường. Khi hai mẹ con trò chuyện và bình tĩnh lại, cảm giác nghi ngờ, hoang mang trong tôi dần tan biến. Trong khoảnh khắc đó, tôi không còn sợ hãi và lo lắng nữa, mà vững tin là mình sẽ chiến đấu vì sức khỏe của bản thân và giành được chiến thắng. Tôi phải chiến đấu, vì tất cả chúng tôi.

Mẹ con tôi ngủ thiếp đi và khi tỉnh dậy vào sáng hôm sau, chúng tôi cảm thấy nỗi sợ đã vơi đi một chút.

Chương 3

YÊU THƯƠNG VÀ NHỮNG LIỀU THUỐC KHÁC

Hãy bắt đầu từ tình yêu thương. Yêu thương có sức mạnh chữa lành kỳ diệu hơn bất kỳ phương pháp điều trị thông thường nào tôi từng thử. Đến bây giờ vẫn vậy. Lúc mọi chuyện mới bắt đầu, tình yêu thương chính là những cuộc điện thoại trò chuyện với chị gái khi tôi còn chưa biết mình gặp vấn đề gì. Chị sống cách tôi cả một đại dương nhưng tôi vẫn cảm thấy như thể chị đang nắm chặt tay mình. Tình yêu thương là cách chồng tôi tìm cả ngàn phương pháp để giúp đỡ tôi trước cả khi tôi biết lên tiếng nhờ vả anh. Tình yêu

thương còn là cách cha mẹ đến bên tôi và nói sẽ làm mọi việc có thể để hỗ trợ cho tôi. Tình yêu thương là thời gian con gái tôi loay hoay viết về lợi ích của phương pháp điều trị đa xơ cứng bằng tế bào gốc ở trường dòng và là lúc chị chồng tôi thành lập một đội đua xe đạp mang tên Đội TLC (the Team who Loves Courtney - Đội Những Người Yêu Courtney) để gây quỹ cho việc nghiên cứu về bệnh đa xơ cứng. Tất cả những yêu thương đó, cùng với nhiều điều khác nữa, đã chữa lành cho tôi.

Tình yêu thương dành cho cún con

Ba tuần sau khi tôi bị chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng, cả nhà tôi tình cờ xem một kênh truyền hình cáp chuyên về nhận nuôi thú cưng của địa phương. Câu chuyện buồn nào về các chú thú cưng được chiếu trên kênh này cũng khiến chúng tôi thấy đau lòng. Bailey muốn nuôi một chú cún nhưng chúng tôi chưa có ý định đó, nên tôi không hiểu tại sao cả nhà lại bật kênh đó và dán mắt vào ti-vi. Thế rồi một chú chó tên Lloyd xuất hiện trên màn hình. Lloyd là một chú chó con màu đen bị tổn thương não. Tôi bất giác nghĩ đến những hình chụp MRI gần đây của mình. Tôi cũng bị tổn thương não. Tôi liền nghĩ: "Chúng ta thuộc về nhau". Trước khi kịp nhận ra, trái tim tôi (hoặc bộ não bị tổn thương của tôi) đã quyết định và tôi thốt lên: "Chúng ta sẽ nhận nuôi Lloyd". Thường thì tôi là người đại diện cho tiếng nói lý trí trong nhà, hoặc ít nhất là cũng sẵn sàng bàn bạc với mọi người về những quyết định hệ trọng trước khi bắt tay vào làm, nhưng lần này tôi đã quyết ý rồi. Chồng tôi không nói nên lời, còn con gái thì ôm chầm lấy tôi.

Tôi như lâng lâng trên mây vì vui sướng. Tôi nghĩ tôi muốn chữa lành cho chú cún Lloyd, nhưng điều tôi thật sự mong chờ là Lloyd sẽ chữa lành cho tôi và gia đình tôi. Chúng tôi cần một

tin tốt lành nào đó, một điều gì đó giúp vực dậy tinh thần cho cả nhà sau nhiều tuần lễ sợ hãi và lo lắng về chuyện sức khỏe. Sự xuất hiện của chú cún Lloyd có vẻ là một niềm vui tròn vẹn. Tuy nhiên, sau khi nói chuyện với "mẹ nuôi" của Lloyd, chúng tôi mới biết nhu cầu của chú chó vượt xa khả năng đáp ứng của mình. Lloyd cần một gia đình có người thường xuyên ở nhà để chăm sóc cho nó, mà tôi nào phải một "bà mẹ nội trợ" như thế. Tôi là một bà mẹ bận rộn đi làm và đang mắc phải một căn bệnh mạn tính. Tôi không thể dành cho Lloyd thời gian và sự chăm sóc mà nó cần. Thật đau lòng khi nhận ra Lloyd sẽ không trở thành một thành viên trong gia đình chúng tôi, nhưng một khi tôi đã đồng ý tìm một chú cún về nuôi, chúng tôi không thể từ bỏ ý định đó. Cả nhà quyết định tìm hiểu thêm về các chú cún khác. Rõ ràng là mong ước sống giản đơn của tôi vẫn chưa thực hiện được. Tôi chỉ muốn được giải thoát phần nào khỏi nỗi đau và cảm giác đè nặng trong lòng. Tôi chỉ mong mỏi được nhẹ nhõm.

Chúng tôi lái xe đến trung tâm cứu trợ động vật địa phương, nơi đang chăm sóc một đàn chó chăn cừu lai. Bailey và tôi bước vào khu vực chuồng trại ngoài trời, ngay tức thì vây quanh chúng tôi là những chú cún có bộ lông vằn nâu đen đang kêu ư ử. Một chú còn lập tức nhảy phắt lên và ôm chầm lấy Bailey. Khi con bé quỳ xuống, chú chó thật sự đã vòng hai chân trước quanh cổ con bé. Thế là con bé biết chú chó này là một phần trong gia đình chúng tôi. Chúng tôi không quan tâm chú chó này giống gì, có hành vi ra sao, hay bất kỳ điều gì khác mà một người nhận nuôi hay tìm hiểu. Chúng tôi đặt tên cho nguồn sáng mới của gia đình mình là Guinness.

Guinness là chú chó hiếu động, và khi nói "hiếu động", ý tôi là nó luôn chạy loanh quanh, dí mũi vào mọi thứ và rất bám

người. Mark khuyên tôi đừng quá lo lắng. Anh nói: "Vài năm nữa nó sẽ đằm tính lại thôi". Và trong suốt tám năm liền, năm nào Mark cũng đều lặp lại câu "nó sẽ đằm tính lại thôi" cho tôi nghe. Dù vậy, kể cả khi đang tràn trề năng lượng và chạy loạn lên, Guinness vẫn biết lúc nào tôi cần nó ngoan ngoãn hơn bình thường. Khi tôi đang hồi sức sau một đợt điều trị đa xơ cứng hoặc lúc tôi cảm thấy chán nản, nó sẽ yên lặng cuộn mình nằm cạnh tôi. Vào giai đoạn thay đổi phương pháp điều trị sau một năm bị chẩn đoán mắc bệnh, tôi thường nằm nghỉ ngơi một hoặc hai ngày sau đợt truyền thuốc hàng tháng. Lúc đó, Guinness sẽ nằm trên giường với tôi gần như cả ngày. Guinness giúp chữa lành cho tôi nhiều không kém bất kỳ phương pháp điều trị hay sự thay đổi nào khác mà tôi đã thực hiện trong cuộc sống. Có nhiều nghiên cứu rất lạc quan về khả năng chữa lành của những chú chó. Ôm ấp một chú chó có thể giúp giải phóng các hoóc-môn oxytocin, serotonin và prolactin trong não bộ. Những hoóc-môn này sẽ khiến tâm trạng ta khá hơn và giảm bớt những cơn đau của cơ thể. Vuốt ve một chú chó còn làm giảm lượng cortisol, một chất có liên quan đến sự căng thẳng. Nếu chỉ cưng nựng mấy chú chó thôi mà đã có tác dụng đến chừng đó thì tôi nghĩ mình sẽ hồi phục đến mức không ngờ sau một ngày dài ôm ấp Guinness. Hồi đó, tôi chưa hề biết về nghiên cứu này, nhưng trái tim tôi cảm nhận được trong từng tế bào cơ thể mình đang có một sự chuyển biến nào đó mỗi lần tôi nhìn vào mắt chú chó của mình hay gãi cái bụng tròn của nó.

Thuốc thang

Nghiên cứu và tìm hiểu về bệnh đa xơ cứng trở thành công việc toàn thời gian mới của tôi, bên cạnh công việc hiện tại. Trước khi chọn trị liệu bằng thuốc, tôi đã nghiên cứu bốn loại thuốc

có trên thị trường vào thời điểm đó. Bà bác sĩ lẩn thẩn của tôi, người đã xem nhầm bệnh án và chẩn bệnh cho tôi qua điện thoại, đã đề nghị tôi ghé qua phòng khám xem các bộ tài liệu quảng cáo thuốc và chọn ra một loại. Tôi phải tự chọn thuốc cho mình sao? Tôi không biết mình đang làm gì nữa, nhưng lẽ tự nhiên là tôi muốn liệu trình "nặng đô" nhất, hiệu quả nhất hiện có, mà với tôi thì một liệu trình như thế tức là dùng thuốc với liều lượng nhiều nhất và thường xuyên nhất có thể. Nghe hợp lý đấy chứ? Vấn đề không phải là việc tự-mình-chọn-thuốc mà là dùng càng nhiều thuốc càng tốt, phải vậy không? Tôi dành một buổi chiều để tập tiêm vào mấy quả cam. Tôi cố gắng bình tĩnh hết sức có thể, nhưng khi cô y tá tại gia giải thích và hướng dẫn tôi cách tự tiêm cho mình, tôi cứ ngẩn cả người. Tôi nhìn xuống chiếc bàn ăn ngổn ngang những quả cam, những ống tiêm và tự hỏi: "Đời mình từ giờ sẽ thế này sao?", và tôi bật khóc.

Chẳng bao lâu sau, tôi đã có thể tự tiêm thuốc interferon[1] ba lần một tuần mà không hề rơi nước mắt. Tôi dùng ống tiêm tự động nên không cần phải gắn kim vào. Ống tiêm sẽ giúp bơm thuốc thật mạnh vào lớp mỡ ở bụng, tay và chân tôi. Những lần tiêm thuốc là những lần hiếm hoi tôi thấy mừng là mình hơi mập. Theo thông tin ghi trên nhãn dán, tác dụng phụ phổ biến nhất khi tiêm thuốc là gặp "các triệu chứng giống bệnh cúm", nhưng tôi thấy đó lại là "các triệu chứng giống bệnh sốt rét" hơn. Tôi đi làm mà người cứ run cầm cập, toát mồ hôi lạnh, mặt mày xanh mét. Tôi uống thuốc để ghìm cơn buồn nôn, và tôi mơ hồ chống chọi với các loại tác dụng phụ của thuốc. Nhưng tôi nghĩ không ai để ý nên tôi vẫn tiếp tục như thế. Tôi cứ tiếp tục sống như thế.

[1] *Interferon là một nhóm các protein tự nhiên ở hầu hết các loài động vật, do các tế bào của hệ miễn dịch tạo ra, nhằm chống lại các tác nhân ngoại lai như virus, vi khuẩn, ký sinh trùng và tế bào ung thư.*

Trong khi cố chấp nhận những thay đổi trong cuộc sống của mình và tập quen với việc tiêm các loại thuốc mà tôi cảm thấy không khác gì thuốc độc vào cơ thể, tôi cũng mày mò tìm kiếm các phương pháp điều trị khác để thay thế. Tôi tham gia một nhóm hỗ trợ người bị bệnh đa xơ cứng và hỏi một chuyên gia y tế trong nhóm xem liệu tôi có thể dùng loại thực phẩm chức năng rất đắt đỏ tôi từng đọc thấy trên mạng để điều trị hay không. Vì người ta vẫn nói là trên Internet có phương thuốc chữa bách bệnh mà! Một trình dược viên ngồi đằng sau đã chen vào và trả lời câu hỏi của tôi bằng một câu hỏi: "Chị tin vào điều gì?". Từ đây, quá trình *xây dựng bản thân* của tôi bắt đầu. Câu hỏi của anh bạn đó nhắc tôi nhớ rằng tôi có tiếng nói của riêng mình và tôi hiểu rõ cơ thể mình hơn bất kỳ vị bác sĩ nào từng khám cho tôi hay bất cứ bài báo nào tôi từng đọc. Tôi có thể đem lại cho bản thân nhiều thứ hơn nữa.

Sau khi kết thúc buổi trò chuyện với nhóm hỗ trợ, tôi tự giới thiệu để làm quen với anh bạn trình dược viên ấy thì mới biết anh bạn này có một sự nghiệp rất thành công, hơn nữa còn là một người có sức khỏe tốt, một tay đua xe đạp có tinh thần thi đấu rất cao. Điều đáng nói là anh ấy cũng mắc chứng đa xơ cứng. Ngày hôm sau, vợ chồng tôi cùng ăn trưa với vợ chồng anh ấy. Tôi muốn biết anh ấy đã sống như thế nào, vợ anh ấy đã cảm thấy ra sao, anh ấy đã uống những loại thuốc gì, ăn uống theo chế độ nào. Chúng tôi trò chuyện nhiều giờ liền. Ngoài việc chia sẻ kinh nghiệm sống, anh ấy còn mang đến rất nhiều

tài liệu về các nghiên cứu và thí nghiệm lâm sàng cùng các nghiên cứu khác. Tôi không hiểu phần lớn nội dung của mấy tài liệu này, nhưng tôi sẵn sàng tìm hiểu. Tôi từng rớt môn toán cơ bản, môn khoa học và kha khá các môn khác hồi năm nhất đại học, nhưng vấn đề này thì khác, nó khiến tôi chú ý. Câu hỏi "Chị tin vào điều gì?" của anh bạn trình dược viên có tác động lớn hơn tôi tưởng. Một khi biết mình tin tưởng điều gì và hiểu ra điều mình tin tưởng thật sự quan trọng, trái tim và tâm hồn tôi đã sẵn sàng. Tất cả những gì tôi cần làm để chiến thắng căn bệnh đa xơ cứng là dành thời gian ở bên và tìm hiểu một người từng làm được điều này. Cuộc gặp ăn trưa hôm đó đã giúp tôi có thêm tự tin để chiến đấu cho cuộc sống của mình, chiến đấu cho cuộc đời, lối sống, hạnh phúc và tình yêu của tôi. Giờ đây, trái tim tôi đã sẵn sàng dấn bước. Thay vì để người ta chỉ vẽ, tôi sẽ tự quyết định phải làm gì với cơ thể mình. Tôi "sa thải" vị bác sĩ chuyên khoa thần kinh của tôi và tìm đến một người khác sẵn lòng cùng tôi đưa ra quyết định và cho tôi quyền lựa chọn. Đã đến lúc tôi chịu trách nhiệm về việc bản thân mình phải kiểm soát chuyện này. Tôi không chọn căn bệnh đa xơ cứng, nhưng tôi lựa chọn những thứ tôi đưa vào cơ thể mình, thức ăn, thuốc uống và cả những suy nghĩ nữa. Tôi không phải là nạn nhân hay kẻ ngoài cuộc thờ ơ. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng dù tôi không phải chịu trách nhiệm về việc bản thân mình bị mắc bệnh, nhưng tôi có trách nhiệm phải đương đầu với căn bệnh này.

Sau gần một năm khốn khổ vì phải tiêm những loại thuốc khiến tôi thấy khó chịu hơn cả bệnh đa xơ cứng, tôi bắt đầu đề cập với gia đình và bác sĩ chuyện đổi sang dùng loại thuốc khác. Thoạt đầu ai cũng phản đối, nhưng tôi hiểu sở dĩ mọi người phản ứng như vậy là vì sợ hãi. Mọi người sợ những tác dụng

phụ có thể gây tử vong của loại thuốc mới. Tôi cũng sợ, nhưng nỗi sợ của tôi lại khác. Tôi không mấy sợ tác dụng phụ của thuốc, tôi sợ mình đang bỏ lỡ cuộc đời mình nhiều hơn. Thuốc Interferon khiến cơ thể tôi đau nhức, đầu óc thì mơ hồ. Tôi gần như không thể giúp con gái làm bài tập lớp bốn. Tôi mệt mỏi đến mức không thể lê bước đến phòng tập gym, và một khi cảm giác khó chịu kéo dài quá lâu, ta sẽ bắt đầu đối xử chẳng ra gì với bản thân lẫn những người xung quanh. Tôi cảm thấy như mình đang lao xuống dốc, và loại thuốc mới với nhiều tác dụng phụ nguy hiểm này có khả năng giúp tôi xoay chuyển tình thế.

Trong khoảng thời gian chuyển sang dùng loại thuốc mới, có những lúc tôi nghĩ về việc bỏ hết các phương pháp điều trị thông thường. Tại sao tôi không thể thật sự sống khỏe mạnh và chiến đấu với căn bệnh đa xơ cứng cơ chứ? Có khả năng đấy, nhưng cũng đầy rủi ro. Cuối cùng, bác sĩ chuyên khoa thần kinh của tôi cũng đồng ý thay đổi liệu trình cho tôi, và tôi phải mất một tháng để "tẩy sạch" lượng thuốc đã tiêm còn tồn dư trong cơ thể. Tôi còn nhớ một buổi tối vào cuối cái tháng tôi thay đổi liệu trình, tôi đang nấu ăn thì chồng tôi đi làm về. Lúc đó tôi thật sự đang nấu ăn đấy. Tôi mỉm cười khi anh bước vào bếp. Tôi luôn vui sướng khi được nhìn thấy anh. Tôi chưa kịp mở lời thì anh đã nói: "Chà, thật mừng là em đã trở lại".

Tôi biết mình không thể chiến thắng căn bệnh này chỉ với tình yêu và thuốc thang, nên tôi bắt đầu nghiên cứu các phương pháp điều trị bổ sung khác. Tôi chọn phương pháp điều trị chủ yếu dựa vào trực giác. Yoga: rất phù hợp. Mát-xa đầu: chắc chắn có thể thử. Ong đốt: thôi, xin cảm ơn. Tôi bắt đầu tin tưởng bản thân và nhớ ra mình là ai.

Hãy quay về với yêu thương

Tôi không muốn tranh cãi về ưu và nhược điểm của các loại thuốc điều trị thông thường. Việc tôi tự lựa chọn phương pháp điều trị cho mình là một quyết định mang đậm tính cá nhân. Tôi sẽ không bao giờ khuyên bất cứ người bệnh nào rằng không dùng thuốc mới là lựa chọn đúng đắn, dẫu với tôi thì đó là lựa chọn chính xác. Bằng chứng là các vùng tổn thương trong não tôi đang thu hẹp lại, và chín năm nay, bệnh tình của tôi không trở nặng hoặc tái phát nữa. Tôi không nghĩ dùng thuốc là phương pháp chữa trị duy nhất. Điều này đúng với mọi chứng bệnh mà bạn mắc phải. Nếu bạn không yêu thương bản thân, không yêu cuộc sống của bạn và những người bên cạnh, thuốc dẫu có tác dụng thì cũng chỉ là nhất thời, không duy trì được lâu. Và nói hay nghĩ là mình yêu bản thân cũng chưa đủ. Yêu thương được phản ánh qua những lựa chọn hàng ngày của bạn. Khi bạn chọn các món không lành mạnh để ăn trưa, đó không phải là yêu thương. Chọn làm việc thâu đêm suốt sáng, hay chọn sự giận dữ thay vì lòng biết ơn cũng không phải nốt. Tất cả đều là lựa chọn của chúng ta. Tuy không dễ dàng nhưng đó vẫn là lựa chọn. Ước gì tôi có thể nói rằng tôi luôn lựa chọn yêu thương, nhưng nào được như vậy. Tôi đã làm được nhiều hơn trước, nhưng còn lâu mới được xem là hoàn hảo. Dẫu sao thì giờ đây, khi đã thừa nhận đó là những lựa chọn của bản thân và hiểu những lựa chọn này gắn liền với cảm nhận của tôi về bản thân và cuộc đời mình, tôi cảm thấy việc sống với yêu thương trở nên dễ dàng hơn nhiều.

Căn bệnh đa xơ cứng là sự đau đớn xảy đến gần nhất và là hồi chuông đánh thức tôi, nhưng nếu tôi chú ý hơn từ trước thì hẳn là tôi đã thức tỉnh sớm hơn. Hãy để ý đến những cơn đau đớn của bạn, nỗi khổ sở của bạn. Đó có thể là một căn bệnh mạn tính, một biểu hiện nào đó dễ nhận thấy, hoặc có khi là

một điều gì khác, chẳng hạn như một mối quan hệ căng thẳng, áp lực về sinh hoạt phí, tình trạng mệt mỏi nói chung, hay đơn giản chỉ là cảm giác "có điều gì đó không ổn". Bạn có thể cảm thấy những chuyện đó rất bình thường, tôi cũng từng cảm thấy như vậy, nhưng bạn xứng đáng với một cuộc sống tốt đẹp hơn. Hãy xem tất cả những điều trên hay bất kỳ điều nào trong số đó như là một chất xúc tác để thay đổi.

Tôi nhận ra mình cần nhiều không gian và thời gian hơn để ưu tiên cho sức khỏe, để lắng nghe tiếng nói của trái tim và kết nối với tâm hồn mình. Tôi cần thêm khoảng không để nghỉ ngơi, tìm tòi hay đơn giản là chỉ để có thêm nhiều không gian hơn nữa.

Chương 4

XÂY DỰNG BẢN THÂN

Tôi sẽ kể bạn nghe nhiều hơn về quá trình xây dựng bản thân của tôi, nhưng trước hết tôi muốn trò chuyện với bạn trước đã. Phần đầu tiên trong sách chủ yếu nói về tôi: làm sao mà cuộc sống của tôi lại đi đến chỗ sụp đổ, và vì sao tôi lại quyết định hàn gắn cuộc sống của mình theo một cách hoàn toàn mới. Ba phần tiếp theo sẽ đi sâu vào các câu chuyện và các bước luyện tập để đơn giản hóa cuộc sống, cùng với các đề xuất khác nhau để giúp bạn tạo thêm không gian, thời gian, và quan trọng nhất là xây đắp thêm yêu thương quanh mình. Tất nhiên tôi cũng sẽ tiếp tục chia sẻ kinh nghiệm của mình, nhưng tôi cần bạn biết rằng quyển sách này không chỉ là câu chuyện của tôi, mà nó còn là câu chuyện về bạn nữa.

Khi đọc, bạn hãy nghĩ về những hồi chuông cảnh tỉnh của bản thân, những lần đổ vỡ, suy sụp và những thời điểm bạn từng có cơ hội hàn gắn lại cuộc sống của mình. Hãy tìm những điểm chung - cả tốt lẫn xấu. Tôi thường nhìn thấy bóng dáng mình trong câu chuyện của người khác. Chúng ta giống nhau nhiều hơn chúng ta nghĩ. Đây chính là sức mạnh của việc chia sẻ với nhau những trải nghiệm của mỗi người. Có thể sự suy sụp của bạn không liên quan đến lời chẩn đoán đáng sợ nào của bác sĩ và sự đổ vỡ bạn trải qua cũng không phải là đổ vỡ hôn nhân... mà cũng có thể là vậy. Hồi chuông thật sự thức tỉnh bạn cũng không quan trọng bằng những chuyện diễn ra sau đó, và không có giới hạn thời gian nào cho bạn để đáp lại nó. Nếu hồi chuông thức tỉnh bạn đã vang lên từ nhiều năm trước thì bây giờ là thời điểm hoàn hảo để hành động và biến nó thành một điều gì đó thật mạnh mẽ. Bạn có cơ hội viết lại câu chuyện đời mình và thay đổi nhiều điều trong cuộc sống, hoặc thay đổi cả cuộc đời bạn. Hãy bỏ qua cảm giác tội lỗi hay hối tiếc cản bước bạn trên hành trình thay đổi của mình. Hãy lấy những xúc cảm tiêu cực như cảm giác tội lỗi, sự giận dữ, sự khó chịu của mình làm động lực để thay đổi. Hãy thay đổi để cuộc sống của mình được khỏe mạnh, yên bình và có thêm nhiều yêu thương hơn. Hãy thay đổi và làm những điều tốt nhất cho bản thân.

Đã hơn mười năm trôi qua từ lúc tôi đáp lại hồi chuông thức tỉnh dành cho tôi và bắt đầu thay đổi cuộc sống của mình, một cách chậm rãi nhưng triệt để. Tôi đã thay đổi chế độ ăn uống, trả sạch nợ nần, tinh giản đồ đạc trong nhà để có thêm phòng trống, dọn dẹp tủ quần áo, nghỉ việc, gầy dựng sự nghiệp mình thích, chuyển từ một căn nhà lớn sang một căn hộ nhỏ, vun đắp các mối quan hệ, làm chủ tính hướng nội, tập trung vào tâm hồn và giành lại cuộc sống của mình.

Tôi không có ý định thực hiện nhiều thay đổi đến vậy, nhưng mỗi thay đổi lại khơi nguồn cảm hứng và khích lệ tôi tiến hành sự thay đổi tiếp theo. Mười năm nghe có vẻ là một quãng thời gian dài để đổi mới, nhưng cũng trôi qua nhanh như một cái chớp mắt mà thôi. Lời chẩn đoán đáng sợ của bác sĩ đã đưa tôi đến với sự thay đổi. Còn có những hồi chuông thức tỉnh khác nữa dành cho tôi, nhưng tôi lại quá bận rộn và lơ đãng nên không hề nghe thấy, nói chi đến việc đáp lại. Khi tôi dành chút thời gian và không gian để nghe tiếng nói nội tâm của mình, thật sự lắng nghe, việc thay đổi trở nên dễ dàng hơn, thậm chí còn lý thú nữa. Khi tiếng nói nội tâm trở nên rõ ràng hơn, tôi có thể kết nối với trái tim mình và biết rõ hơn tôi thật sự mong muốn điều gì trong đời.

Hồi chuông thức tỉnh dành cho bạn

Hồi chuông thức tỉnh tôi là cú điện thoại từ vị bác sĩ chuyên khoa thần kinh, thông báo rằng tôi bị chứng đa xơ cứng. Tôi không cần ai nói để biết là mình bị bệnh. Tôi đã biết cuộc sống của tôi không hề ổn, nhưng cứ sống như vẫn sống trước giờ thì dễ dàng hơn.

Đã có bao nhiêu lần bạn từng nghĩ "thế này không được" hoặc "có gì đó không ổn" hoặc là "mọi thứ cần phải thay đổi"? Những suy nghĩ và lời lẽ đó là tiếng nói xuất phát từ nội tâm của bạn, là âm thanh của hồi chuông cảnh tỉnh bạn. Bạn không cần phải nhận một lời chẩn đoán đáng sợ từ bác sĩ hay gặp một cơn khủng hoảng trầm trọng thì mới có thể thức tỉnh. Bạn cũng chẳng cần ai đó nhắc nhở mình về việc thức tỉnh vì bạn đã biết rồi. Tiếng nói vang lên từ chính nội tâm của bạn vẫn đang cố gắng cho bạn biết. Nhưng lỡ như bạn gặp khó khăn trong việc dành ra những khoảng trống thời gian và không gian để có thể

lắng nghe tiếng nói ấy giữa những bộn bề, hỗn loạn của cuộc sống thì hãy đọc những điều dưới đây và xem liệu bạn có thể tìm thấy hồi chuông cảnh tỉnh của mình trong đó hay không.

Đây chính là hồi chuông thức tỉnh dành cho bạn, nếu…

• Bạn đang sống một cách máy móc.

• Bạn không bao giờ xem việc quan tâm đến bản thân là ưu tiên số một.

• Bạn biến thành một người mà chính bạn cũng không nhận ra chỉ để làm vừa lòng người khác hay để theo đuổi thứ thành công nào đó không có ý nghĩa đối với mình.

• Bạn thường xuyên nuông chiều bản thân bằng thức ăn, mua sắm, bia rượu, ti-vi hoặc những trò tiêu khiển khác.

• Bạn cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, căng thẳng và hoàn toàn trống rỗng.

Đón nhận hồi chuông thức tỉnh dành cho mình không khó dù có thể hơi đau đớn một chút. Đáp lại hồi chuông đó mới khó. Chọn đáp lại hồi chuông cảnh tỉnh mình thay vì phớt lờ nó là một việc rất khó khăn, vì nếu bạn làm thế, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi, mà thay đổi thì rất đáng sợ. Thế nhưng, phớt lờ hồi chuông này là quyết định còn tệ hơn, nhất là khi bạn biết đã đến lúc cần phải thay đổi.

Vậy nên chúng ta thường muốn hành động ngay. Chúng ta muốn có bản kế hoạch hoặc bản hướng dẫn từng bước một cho quá trình xây dựng bản thân, nhưng vạch ra kế hoạch cũng là một phần của quá trình này. Trước khi bắt đầu lập kế hoạch, sẽ tốt hơn nếu bạn hiểu rõ tại sao ban đầu mình lại cần kế hoạch đó. Tại sao bạn cần sự đơn giản? Tại sao bạn phải thay đổi? Điều

gì đang thúc đẩy hành trình của bạn? Câu trả lời của mỗi người đều khác nhau và có thể thay đổi theo thời gian, nhưng việc liệt kê rõ ràng các câu hỏi "tại sao" sẽ khích lệ bạn trong suốt hành trình này, nhất là khi nó trở nên gian nan. Sự đơn giản và sự thay đổi lớn đều là vấn đề thuộc về trái tim. Nếu trái tim bạn chưa sẵn sàng nhập cuộc, sẽ không có sự thay đổi nào là lâu bền. Bạn phải thật sự hiểu được động lực thay đổi của mình. Điều gì đang thôi thúc trong trái tim bạn? Ví dụ như kiêng đồ ngọt để cơ thể giảm được khoảng năm ký để mặc vừa chiếc quần jean từ thời cấp ba mà bạn sẽ mặc đi dự buổi họp lớp có thể khiến cái tôi của bạn quan tâm, nhưng không thật sự thu hút được trái tim bạn; nhưng nếu bạn nghĩ kiêng đồ ngọt sẽ giúp mình ngủ ngon hơn, ngừa ung thư và sống lâu hơn... thì đây chính là vấn đề thuộc về trái tim. Sự thay đổi tuy rằng đáng sợ thật đấy, nhưng nhìn lại mười năm vừa qua, tôi vô cùng biết ơn mình đã dám thay đổi bất chấp nỗi sợ hãi của bản thân. Càng giải tỏa được nhiều áp lực, tôi càng có thêm nhiều khoảng thời gian và không gian. Cuối cùng, tôi tích đủ chỗ trống dành cho nhiều sự yêu thương hơn: yêu bản thân, yêu gia đình, yêu công việc, đủ mọi yêu thương. Từng thay đổi mà tôi đã làm được để đơn giản hóa cuộc sống đã chứng minh rằng sở hữu ít đi nghĩa là sẽ có thêm nhiều yêu thương.

Tôi không thể thay bạn trả lời những câu hỏi "tại sao" của bạn. Nhưng tôi biết một khi bạn đã tìm thấy câu trả lời, nói ra và viết lại chúng, bạn sẽ không bao giờ hối tiếc cuộc sống trong quá khứ nữa. Khi việc đơn giản hóa cuộc sống trở thành vấn đề của trái tim, bạn sẽ kết nối được với những người cùng chí hướng và tìm ra nguồn năng lượng cần có để loại bỏ sự bừa bộn, sự bận rộn và tất cả những thứ khác đang ngăn cách bạn với những điều có ý nghĩa quan trọng nhất trong đời mình. Có

một điều tôi cần lưu ý với bạn về cách sống đơn giản và sâu sắc, đó là cách sống này không phải là một việc gì đó bạn có thể làm xong trong một lần hay trong một sớm một chiều. Hành trình đến với sự giản dị sâu lắng của cuộc sống tựa như những bài luyện tập cần được duy trì và tập đi tập lại. Một cuộc sống như thế luôn hiện hữu quanh bạn, nhưng bạn cần phải luyện tập, kết nối và tái kết nối với nó.

Hãy biến hành trình này thành hành trình xây dựng bản thân. Hãy nghĩ về những yếu tố tạo nên con người bạn, hãy nghĩ xem bạn mong muốn cuộc sống của mình sẽ ra sao, rồi hẵng bắt đầu hành trình này.

Chương 5

NHỮNG BÀI HỌC TRÊN THẢM YOGA

Khi lần đầu có người đề nghị tôi học yoga, tôi cảm thấy bị xúc phạm. Tôi nghĩ người ta đang cố tìm một môn thể thao nhẹ nhàng, chậm rãi cho tôi vì tôi là một người mắc bệnh đa xơ cứng. Trong khi tôi đang làm mọi thứ có thể để được khỏe mạnh bất chấp bệnh tật, thì họ lại cho rằng tôi sẽ thất bại và nên bỏ cuộc. Tôi muốn chơi quần vợt, đi tập gym và leo núi, còn họ thì muốn tôi ngồi một chỗ duỗi tay duỗi chân.

Nếu từng tham gia một lớp yoga, bạn sẽ hiểu tôi từng chẳng biết gì về thứ tôi đang đề cập đến. Vài tháng sau đó, tôi đến buổi học yoga đầu tiên và kể từ đó tôi chưa bao giờ bỏ buổi học nào.

Yoga đã thay đổi tôi từ trong ra ngoài, và nó không hề là một môn thể thao nhẹ nhàng hay chậm rãi. Trong khoảng một, hai tuần đầu đi học, tôi bắt đầu bằng các buổi tập riêng vào lúc năm giờ sáng với tần suất mỗi tuần vài lần. Tôi muốn theo một môn thể thao có thể tập ở đâu cũng được. Quyết định đó đã mang đến lợi ích cho tôi hết lần này đến lần khác trong bao năm qua. Khi phòng tập yoga đóng cửa, khi giáo viên yêu thích của tôi chuyển việc, khi tôi đi du lịch hoặc không thể đến phòng tập một thời gian, tôi luôn có thể trải thảm ra và luyện tập. Dù sau nhiều năm luyện tập yoga, tôi vẫn không làm được động tác trồng cây chuối bằng tay hay một số tư thế khó hơn, nhưng tôi có thể vận động, đặt tay lên tim và lắng nghe những bài học, những câu trả lời và sự thật về cuộc sống. Yoga đóng vai trò quan trọng trong quá trình xây dựng bản thân của tôi và vẫn tiếp tục dạy tôi những điều mới mẻ về bản thân cũng như về thế giới này. Sau đây là một vài bài học tôi đã đúc kết được trên thảm tập. Những bài học này đã tác động đến công việc, các mối quan hệ và cách sống hàng ngày của tôi.

1. Suy nghĩ giới hạn hành động

Khi giáo viên làm mẫu một tư thế khó, phản ứng thông thường của tôi là "không đời nào mình có thể làm được". Với suy nghĩ đó, bộ não của tôi đã chiếm quyền kiểm soát và nhắc nhở cơ thể tôi rằng cơ gân kheo[1] của tôi đang bị co cứng quá, cánh tay tôi ngắn quá hay là tư thế đó sẽ làm tổn thương đầu gối, vai và các bộ phận khác. Từng ngày trôi qua, chúng ta bỏ lỡ nhiều cơ hội khi tự nhủ mình không làm được một điều gì đó. Ta chấp nhận chịu thua nỗi sợ hãi. Suy nghĩ kỹ lưỡng là một thói quen tốt, nhưng bạn cũng nên tin tưởng bản thân để thử những điều mới mẻ. Nếu không bao giờ thử làm những việc từng nghĩ là

không thể làm được, tôi sẽ không bao giờ lập blog, viết quyển sách này hay leo qua đỉnh núi Cardiac Ridge hiểm trở của dãy Wasatch.

[1] *Cơ gân kheo hay còn gọi là "cơ kéo", là một nhóm bốn cơ bắp chạy dọc theo phía sau đùi. Người tập luyện yoga dễ gặp chấn thương cơ gân kheo khi căng cơ quá nhiều.*

2. Không thể làm hết mọi việc trong hôm nay

Có những hôm tôi tập yoga với cảm giác rất thư thái. Tâm trí tôi tĩnh lặng và cơ thể cứ thế tự nhiên lướt từ tư thế này sang tư thế khác. Cũng có những lúc đầu óc tôi rối bời với những suy nghĩ riêng đến nỗi chỉ thả lỏng quai hàm thôi cũng thấy khó khăn vô cùng. Tôi từng có cảm giác thất bại khi đi tập yoga mà tâm trí cứ bận rộn nghĩ đủ thứ chuyện, cả người ỉu xìu hay đầu gối bị trẹo, vì như thế thì tôi sẽ không thể thực hiện được hết mọi tư thế. Sau đó, tôi nghiệm ra một điều, đó là nếu hôm nay tôi chỉ có thể làm những việc trong tầm tay của mình thôi thì cũng chẳng sao. Mỗi ngày của chúng ta đều có rất nhiều lựa chọn và cơ hội, cũng giống như một lớp yoga vậy. Ta không cần phải làm cho bằng hết. Ta không thể làm hết được. Khi không cố gắng phải làm hết mọi thứ cùng lúc, ta sẽ làm tốt hơn.

3. Ai cũng cần được thở dài

Những tiếng thở dài nặng nề thường thể hiện tình trạng kiệt sức hoặc sự bất mãn, nhưng có những lúc trong lớp yoga, giáo viên yêu cầu chúng tôi hít thật sâu rồi thở hắt ra thật mạnh. Được thở hắt ra đúng là dễ chịu vô cùng. Trong lớp, chúng tôi làm thế để giải phóng năng lượng sau khi thực hiện một chuỗi động tác có nhịp độ cao và để giúp nhịp tim chậm lại. Nhưng bạn hãy nghĩ đến lợi ích mà một hơi thở dài đem lại trong đời

sống hàng ngày mà xem. Trong quyển sách *Learning to Breathe* (tạm dịch: *Học thở*), tác giả Priscilla Warner viết rằng từ *SIGH (thở dài)* là từ viết tắt của cụm từ *Sitting In God's Hands (Ngồi trong bàn tay của Thượng đế).* Đúng vậy... bạn được phép thở dài, được phép ngồi trong bàn tay Thượng đế. Hãy hít một hơi sâu bằng mũi rồi thở thật dài qua miệng nếu lần tới bạn bị kẹt xe, đi muộn, cảm thấy bực mình, phấn khích, căng thẳng hay lo lắng.

4. Giữa cảm giác thư thái và căng thẳng là trạng thái cân bằng

Nếu khi tập các tư thế thăng bằng mà cơ thể không đủ căng cứng, tôi sẽ lắc lư và chao đảo. Tương tự, nếu cắn chặt răng, cau mày và nhìn chằm chằm một chỗ, tôi sẽ không thể tĩnh tâm và sẽ ngã lăn ra. Chỉ cần căng người hay thả lỏng một chút thôi, tôi sẽ đạt được trạng thái kỳ diệu nằm giữa sự thư thái và sự căng thẳng, đó là sự vững vàng. Không phải lúc nào sự gắng sức cũng đồng nghĩa với hiệu quả. Sống với tâm thế vững vàng có thể giúp ta cải thiện các mối quan hệ, khơi dậy tính sáng tạo và tăng cường sức khỏe.

5. Hành động sẽ xua tan nỗi sợ

Có một vài tư thế yoga mà khi thực hiện, tôi sợ mình sẽ ngã dập mặt và bị vỡ mũi, theo đúng nghĩa đen. Điều này khó có khả năng xảy ra, nhưng tôi vẫn sợ. Trong cuộc sống, khi phải làm một việc gì đó hay phải dấn thân vào cuộc sống bon chen, xô bồ ngoài kia, tôi cũng sợ bị ngã dập mặt và tan nát con tim.

Tôi từng ngã trong lớp yoga lẫn trong cuộc sống, nhưng mũi tôi vẫn khá thẳng và trái tim vẫn đập mạnh mẽ lắm. Sợ hãi là chuyện bình thường, và hành động sẽ luôn xua tan nỗi sợ.

6. Tập trung vào tấm thảm tập yoga của mình

Bạn không nhất thiết phải làm giống hệt tôi thì mới có các tư thế yoga đẹp. Mỗi tư thế yoga là một sự biểu đạt mang tính cá nhân, thể hiện khả năng và cảm xúc của chúng ta, cho biết ta đã ăn gì trong bữa sáng và nhiều điều khác nữa. So bì là vô ích, dù là trong lớp yoga hay trong cuộc sống.

7. Hành động bên ngoài có liên hệ trực tiếp với phản ứng nội tâm

Tư thế cuối cùng trong một buổi học yoga là tư thế Savasana hay còn được gọi là "tư thế xác chết". Đây là tư thế mà bạn phải thả lỏng hoàn toàn. Bạn ngừng kiểm soát hơi thở và ngừng bắt cơ thể duy trì các tư thế khó. Cuối cùng, bạn được yêu cầu phải thả lỏng hoàn toàn. Từ đây, tôi đã học được rằng buông lỏng chính là tư thế khó nhất, không chỉ trên thảm tập thôi đâu. Chúng ta luôn gắng sức để làm cho mọi người hài lòng, để theo kịp người khác, để đi khắp nơi, làm như mình hiểu hết mọi điều và mỉm cười thực hiện những điều đó. Kể cả khi đang làm việc mình yêu thích, đôi khi ta cũng tập trung quá mức vào nó và ráng chịu đựng để thực hiện cho xong, như thể chỉ cần có ý chí là ta có thể làm biến dạng cả vũ trụ và vẽ ra viễn cảnh mà ta ao ước một cách thần kỳ.

Ngay bây giờ, bạn hãy làm một bài kiểm tra nhanh bằng cách trả lời những câu hỏi sau. Có phải bạn đang cắn chặt răng không? Có phải bạn đang quặp ngón chân lại không? Có phải bạn đang nín thở không? Nếu có thì đó là những dấu hiệu nhỏ của cơ thể cho thấy tinh thần và cảm xúc của bạn đang căng ra quá mức khi bạn cố gắng để kiểm soát thế giới này hoặc chí ít là thế giới của bạn. Có những lúc bạn nghĩ mình đã làm được. Bạn nghĩ mình đã làm mọi thứ một cách tự nhiên và tùy duyên, để rồi lại thấy mình nắm chặt cái cần xe đẩy siêu thị khi thấy bảng giá rau bó xôi hay hàng dài người xếp hàng ở quầy tính tiền.

Một ngày nọ, trong lúc đang thực hiện tư thế yoga cuối cùng trong tâm thái hoàn toàn thư giãn và thoải mái, giáo viên dạy yoga của tôi nói: "Nào mọi người, hãy thả lỏng đi nào", và tôi làm theo. Tôi quên đi áp lực, sự kiểm soát và sự tập trung. Tôi như tan ra, nhập vào làm một với tấm thảm tập… và mỉm cười.

Bạn không cần có một danh sách những việc cần làm hay một cẩm nang hướng dẫn phức tạp để thực hành sự thả lỏng. Bạn chỉ cần thả lỏng quai hàm, thả lỏng ánh mắt, hít thở… và mỉm cười. Khi bạn nhận ra mình đang căng người, gồng mình, ráng sức, cố chống đỡ và chịu đựng để duy trì cuộc sống khó khăn, hãy thả lỏng.

Chương 6

LÀM NHỮNG VIỆC MÌNH KHÔNG MUỐN LÀM

Tôi viết và ca ngợi về việc sống lành mạnh, đơn giản hóa cuộc sống và làm những điều chúng ta thấy có ý nghĩa với đời mình, nhưng có một điều quan trọng tôi nghĩ cần phải nói là không phải lúc nào tôi cũng muốn làm những việc mình làm. Nếu nói vậy mà bạn vẫn thấy chưa đủ rõ ràng thì hãy đọc ví dụ sau đây. Hầu như sáng nào tôi cũng uống sinh tố rau. Tôi giữ thói quen này được một thời gian dài rồi. Các loại rau mang lại năng lượng cho tôi. Chúng giúp tôi cảm thấy khỏe mạnh, và tôi cũng dần thích uống loại sinh tố này. Tuy vậy,

thỉnh thoảng tôi cũng muốn ăn bánh quế và thịt xông khói, rồi uống một ly Bloody Mary[1] thay vì sinh tố rau. Tôi muốn vậy dù tôi không làm vậy.

[1] *Một loại cốc-tai gồm có rượu vodka pha với nước cà chua và một số gia vị.*

Một trong những việc sau cùng tôi muốn làm trước bữa sáng là tập thể dục. Dù một khi đã khởi động thì tôi thấy rất phấn khởi, nhưng trong khoảng thời gian từ năm giờ ba mươi phút sáng lúc mới thức dậy đến lúc bước chân vào phòng tập, tôi đâu có hào hứng hay thích thú gì. Tôi cũng không muốn dọn dẹp ga-ra hay mất hàng năm trời chỉ biết làm lụng để trả cho hết nợ, nhưng tôi thật sự muốn từ biệt cuộc sống bừa bộn và nợ nần. Trải qua gần mười năm với nhiều thay đổi lớn lao, tôi đã hiểu ra một điều, đó là ta phải làm những việc mình không muốn thì mới có thể làm được điều mình muốn và có được cuộc sống mình thật sự ao ước.

Trừ những người ưa mạo hiểm thích nhảy từ vách núi xuống hay chạy bộ cự ly siêu dài[2], phần lớn chúng ta đều thích chọn con đường ít chông gai nhất. Chúng ta muốn hưởng hết mọi lợi ích và giảm bớt khối lượng công việc. Tôi tin chúng ta nên chủ động chọn cách sử dụng thời gian của mình và tham gia vào các hoạt động đem lại niềm vui đích thực cho chúng ta. Thế nên, nghe có vẻ mâu thuẫn khi tôi nói chúng ta phải làm những việc mình không muốn làm thì mới gặt hái được thành quả. May thay, trừ việc đóng thuế và đi kiểm tra răng định kỳ ra, tôi dần tìm được niềm vui khi bắt đầu làm những việc mình không muốn làm. Tôi làm những việc mình không muốn để có được sức khỏe, để tái tạo lại nguồn năng lượng và sức sáng tạo cho bản thân. Tôi làm những việc mình không thích vì tò mò

và vì tôi muốn cởi mở đối mặt với những thứ làm mình sợ hãi (ngoại trừ nhền nhện). Và thật sự là tất cả những việc tôi không muốn làm thường mang lại một thay đổi thú vị, một bài học hay một điều ích lợi nào đó. Thi thoảng có những buổi sáng, khoảng vài phút trước khi bật máy xay sinh tố, ngay trước khi nước dừa chuyển sang màu xanh lục của cải bó xôi và cải xoăn xay nhuyễn, tôi lại muốn quay về giường, gọi pizza và xem mấy bộ phim sướt mướt của Drew Barrymore, nhưng tôi biết con đường đó dẫn đến đâu và quyết định chọn lối khác. Tôi vẫn thích ăn pizza và xem phim cả ngày (bộ phim yêu thích của tôi là *Fever Pitch*), nhưng tôi không thường xuyên làm thế.

[2] *Các cuộc thi chạy bộ có cự ly dài hơn 42,195 km - cự ly của một cuộc thi chạy marathon thông thường.*

Nếu phải kể ra ba việc có tác động lớn nhất đến sức khỏe mà tôi đã làm thì đó sẽ là:

1. Ăn nhiều rau và các loại thực phẩm chưa qua chế biến khác. Khi bị chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng, tôi rất nghiêm túc trong việc thay đổi chế độ ăn uống của mình. Tất cả các nghiên cứu mà tôi đọc được đều cho rằng nên loại bỏ chất đạm từ động vật khỏi các khẩu phần ăn hàng ngày. Tôi thử ăn chay với các loại rau củ chưa qua chế biến và trở thành một người ăn chay trường trong nhiều năm sau khi biết mình mắc bệnh. Gần đây, tôi bổ sung một ít cá và hải sản vào chế độ ăn, loại bỏ phần lớn lượng bánh mì và mì Ý mình đang nạp vào cơ thể, đồng thời cố gắng ăn nhiều hơn các loại thực phẩm chưa qua chế biến. Vì cơ thể mỗi người sẽ có những phản ứng khác nhau với các loại thực phẩm, nên điều quan trọng là bạn phải tự mình thử xem chế độ dinh dưỡng nào phù hợp với cơ địa của bạn nhất và bạn phải chấp nhận một điều là chế độ ăn phù hợp nhất có thể thay

đổi theo thời gian. Tôi đề nghị bạn thử chế độ ăn Whole30 để biết chế độ nào phù hợp với cơ thể mình nhất. Whole30 là một thử thách do Melissa và Dallas Hartwig khởi xướng. Họ mô tả đây là "một đợt thiết lập lại chế độ dinh dưỡng ngắn hạn, nhằm giúp bạn chấm dứt những cơn thèm ăn cùng những thói quen ăn uống có hại cho sức khỏe, phục hồi khả năng trao đổi chất hiệu quả, chữa lành đường tiêu hóa và cân bằng hệ miễn dịch". Bạn sẽ phải loại bỏ đường, ngũ cốc, đồ uống có cồn, các loại thực phẩm làm từ sữa cùng với các loại đậu khỏi khẩu phần ăn trong ba mươi ngày. Tôi đã thực hiện thử thách Whole30 nhiều lần và lần nào cũng vậy, sau khi thực hiện thử thách này xong, tôi đều hiểu rõ hơn về những gì cơ thể mình thật sự cần để sống khỏe mạnh.

2. Đi bộ. Đi bộ không chỉ tốt cho cơ thể mà còn có ích cho tâm trí, trái tim và tâm hồn nữa. Khi đi bộ và ngắm nhìn cảnh vật xung quanh, tôi có thể tạm gác các mục tiêu của mình sang một bên. Đôi khi, dứt khỏi công việc trong ngày để đi dạo một vòng là một chuyện rất khó, nhưng mỗi lần sau khi đi tản bộ về, tôi lại cảm thấy tươi tỉnh và có sức sống hơn.

3. Ngủ. Tôi đặt mục tiêu phải ngủ từ bảy đến tám tiếng đồng hồ mỗi ngày. Khi bị mất ngủ hay thức giấc mà không ngủ lại được, tôi sẽ sử dụng ứng dụng Headspace và cố gắng ngủ lại. Arianna Huffington - nhà vận động về giấc ngủ kiêm tác giả quyển sách *The Sleep Revolution* (tạm dịch: *Cuộc cách mạng về giấc ngủ*) - từng nói: "Quan niệm làm việc quá sức, đến mức kiệt quệ là cái giá phải trả để đạt được thành công đã ăn sâu vào tâm thức của chúng ta, và đó chính là nguyên nhân chủ yếu khiến chúng ta gặp khủng hoảng về giấc ngủ". Arianna Huffington cũng nói rằng dù có những cách thức và nhiều thứ khác có thể giúp ta ngủ ngon hơn, nhưng cuối cùng thì ta phải bắt đầu từ sự thay

đổi trong quan niệm, nhận thức: "Để có thể tạm gác sang một bên những bộn bề trong ngày và bước vào giấc ngủ mỗi đêm, trước tiên chúng ta cần phải nhận ra bản thân chúng ta quan trọng hơn những khó khăn, thành công và thất bại. Công việc hay chức danh không phải là những thứ định nghĩa chúng ta và những điều được viết trong bản lý lịch không thể hiện hết con người ta. Giấc ngủ giúp ta nhìn rõ thế giới này trong toàn cảnh của nó. Nhờ đó, ta có cơ hội để tái tập trung vào con người cốt lõi của mình".

Bạn cũng có thể áp dụng phương châm "làm những việc mình không muốn làm" vào công việc. Tôi yêu thích công việc của mình, tôi thật sự rất yêu thích nó. Dẫu vậy, vẫn có những nhiệm vụ thuộc về công việc mà tôi không muốn làm. Tôi không muốn làm những việc liên quan đến sổ sách kế toán hay mấy việc quản trị. Tôi thậm chí còn không muốn thực hiện một vài việc vốn là trách nhiệm công việc của tôi. Kể cả trong việc viết lách, tôi cũng muốn tránh viết cái nọ cái kia. Tôi không muốn viết bản đề xuất xuất bản sách gửi cho các nhà xuất bản, nhưng vì tôi muốn viết cuốn sách này nên phải làm bản đề xuất đó thôi.

Tuy những việc tôi làm phần lớn đều có lợi cho cơ thể nhưng thỉnh thoảng, tôi vẫn có những lúc yếu lòng khi ăn những món không tốt cho sức khỏe, bỏ một buổi tập thể dục hoặc thức khuya, nhưng tôi phải trả giá cho những hành động đó, cả trước mắt lẫn về lâu dài. Điều tích cực là càng kiên trì rèn luyện các thói quen lành mạnh thì tôi càng dễ trở lại nề nếp sau những lần nuông chiều bản thân. Điều tôi thật sự mong muốn hơn hết thảy là có đủ sức khỏe để sống trọn vẹn những ngày tốt đẹp nhất còn lại của đời mình. Trước kia, tôi không chú tâm thực hiện những việc có lợi cho sức khỏe giống như bây giờ, và

tôi thật sự đã nghĩ rằng tôi quá bận rộn nên không thể có sự lựa chọn nào khác. Khi bạn sống theo kiểu đối phó, việc đưa ra những lựa chọn có lợi cho sức khỏe có vẻ là điều không thể. Kỳ thực bạn có thể thuyết phục bản thân rằng cuộc sống bận rộn và bề bộn đâu phải là điều bạn có thể lựa chọn, bạn đâu có tạo ra một cuộc sống như thế. Tôi từng ăn và làm việc trong xe ô tô vào khoảng thời gian giữa các cuộc điện thoại chào hàng. Ăn thức ăn nhanh ngoài cửa hàng thì tiện hơn là làm món rau trộn có lợi cho sức khỏe tại nhà. Trước khi tôi đơn giản hóa được cuộc sống của mình, dậy sớm để tập thể dục hoặc dành thời gian gầy dựng sự nghiệp là những việc hoàn toàn nằm ngoài tầm tay. Vậy bạn có thể làm gì khi bận rộn đến mức không thể lựa chọn? Bạn vẫn có thể lựa chọn, vì không lựa chọn cũng là một lựa chọn mà. Và còn một cách khác nữa: bạn có thể thử lại, giống như Thomas Edison từng nói: "Khi bạn đã tận dụng mọi khả năng, hãy nhớ điều này - bạn vẫn chưa tận dụng hết đâu". Điều thú vị là những lựa chọn hợp lý sẽ dẫn đến thêm nhiều lựa chọn hợp lý nữa. Khi tập thể dục, tôi có động lực để ăn uống lành mạnh hơn, và ngược lại.

Tôi vốn không thích cải xoăn. Tôi bẩm sinh không thích tập thể dục và cũng không biết cách kinh doanh hay làm sao để viết blog. Lý do tôi có thể ăn hầu hết các loại rau quả, sống một cách chủ động và phát triển trong sự nghiệp không phải nhờ động lực, quyết tâm, kỹ năng hay vận may gì hết, mà là vì tôi làm những việc mình không muốn làm. Tôi làm những việc tôi thấy không hề thoải mái khi làm, những việc tôi nghĩ mình không đủ khả năng làm và những việc tôi không biết làm. Tôi ước gì những cuốn sách mình từng đọc hoặc các chuyên gia hướng dẫn về kinh doanh và sức khỏe nói nhiều hơn về đề tài này. Chúng ta phải làm những việc mình không muốn để có thể

trở thành con người mình mong muốn và cảm nhận về cuộc sống như chúng ta muốn cảm nhận. Và một khi đã vượt qua trở ngại nho nhỏ (hoặc to to) đó, ta sẽ nhận thấy mình đang làm đúng những gì mình muốn làm. Tôi đã cảm thấy bế tắc mãi cho đến khi sẵn lòng chấp nhận làm những việc chẳng thích thú, thoải mái gì. Nếu bạn cảm thấy bế tắc hay muốn thoát khỏi khủng hoảng, hãy thử làm một điều gì đó bạn chưa từng làm trước đây hoặc thật sự không muốn làm. Bạn không cần phải có cảm hứng hay động lực gì cả. Hãy cứ thế mà bắt đầu thôi. Bạn có thể bắt đầu ngay bây giờ. Hãy lập danh sách mười việc bạn biết là có ích cho bản thân nhưng lại không muốn làm. Bạn có thể liệt kê cả trăm việc cũng được, nhưng hãy bắt đầu với mười việc thôi. Từ danh sách đó, bạn hãy chọn ra một việc bạn thật sự không muốn làm và tiến hành ngay. Đừng chờ đợi hoặc đưa việc đó vào danh sách những việc cần làm. Hãy bắt đầu từ việc nhỏ. Sự chắc chắn quan trọng hơn số lượng. Đây là một ví dụ: Cứ cho là bạn muốn ăn nhiều rau hơn dù bạn không hề muốn thế. Thay vì mỗi ngày đều cố ăn hết một tô cải xoăn trộn thật to, hãy kiên trì gắp một ít rau trong mỗi bữa ăn. Sau một tuần, bạn hãy tăng lượng rau lên và cứ thế tăng dần.

Đôi khi chúng ta phải làm những việc mình không muốn làm để có thể đạt được điều mình muốn.

Chương 7
GIẢM NHU CẦU

Tôi đăng ký mở chiếc thẻ tín dụng đầu tiên ngay trong khuôn viên trường đại học, trước cả khi bước chân vào lớp học. Trong vòng một năm, tôi mở hai thẻ tín dụng của cùng một công ty tài chính và dùng thẻ này để trả cho thẻ kia. Có lẽ tôi không cần phải nói gì thêm, nhưng rõ ràng đây không phải là chiến lược tài chính khôn ngoan. Bạn sẽ thở phào nhẹ nhõm khi biết tôi không học chuyên ngành kế toán hay toán học. Tôi nhanh chóng lún sâu vào nợ nần, những món nợ đó không hẳn không cần thiết. Sở dĩ tôi nợ nần nhiều là vì tôi muốn được sống theo ý mình hơn, muốn làm gì thì làm và tôi nghĩ tiền bạc có thể giúp tôi được sống tự do như thế, kể cả khi tôi không có tiền để tiêu.

Đến lúc tôi tìm "một công việc thật sự" khi mới qua tuổi hai mươi, tiền đã trở thành ưu tiên số một. Tôi phải kiếm đủ tiền để

trang trải cuộc sống. Tôi chưa bao giờ nghĩ xem mình thật sự muốn làm gì và muốn sử dụng thời gian của mình như thế nào. Cuộc sống chỉ đơn giản xoay quanh việc kiếm sống. Tôi luôn phải quyết định xem mình cần thanh toán những hóa đơn nào, thứ gì nên mua, thứ gì không nên mua. Suốt những năm tháng của tuổi đôi mươi, tôi chỉ quẩn quanh đối phó với nợ nần, xoay xở để có tiền thanh toán dư nợ tối thiểu và xin nhân viên thu hồi nợ hãy cho tôi thêm chút thời gian. Căng thẳng vậy nhưng tôi còn cố giữ thái độ "tới đâu thì tới". Tôi nhận ra nếu điểm tín dụng của tôi đã tuột không phanh và tôi sẽ mắc nợ cả đời, thì nợ thêm chút nữa cũng có sao đâu. Tôi lừa dối mọi người xung quanh và lừa dối cả trái tim mình hết lần này đến lần khác. Tôi đang sống rất ổn. Tôi trang trải được cuộc sống của mình. Đại loại thế.

Có những lúc tôi cảm thấy bứt rứt và dằn vặt vì cảm giác tội lỗi. Đây không phải là cuộc sống mà tôi mong muốn. Nhưng thay vì nghiền ngẫm lại những lúc khó chịu như thế và để cảm giác ấy thức tỉnh và thay đổi bản thân mình thì tôi lại khỏa lấp chúng. Những khi thấy bứt rứt, tôi sẽ ngốn đồ ngọt, đi mua sắm, uống vài ly rượu hay tận hưởng một chuyến đi nghỉ để thấy khuây khỏa hơn. Tôi cứ tiếp tục xoay xở để khỏa lấp lỗ hổng đó nhưng đồng thời vẫn cố gắng kiếm tiền để tiêu pha.

Từ khi trưởng thành, tôi chưa bao giờ hết nợ tiền người khác. Trong quá trình tinh giản đồ đạc và xóa bỏ căng thẳng khỏi cuộc sống của mình, Mark và tôi đã quyết định là chúng tôi sẽ không sống trong cảnh nợ nần nữa. Tôi gọi điện thoại và hủy toàn bộ thẻ tín dụng của mình chỉ trong một buổi chiều. MasterCard, The Gap, Victoria's Secret, JCPenney, Macy's, tất cả đều bị hủy hết… Tôi gọi cho từng cửa hàng một, hủy hết thẻ và cắt bỏ chúng. Đó cũng là lúc tôi cắt bỏ những nhu cầu mà để

đáp ứng được, tôi phải vất vả kiếm tiền chi trả từ năm này sang năm khác. Khi không còn những nhu cầu đó, tôi bắt đầu nhìn lại những nhu cầu khác trong cuộc sống của mình. Những nhu cầu này không chỉ liên quan đến tiền bạc. Việc đáp ứng mọi nhu cầu của bản thân có tác động đến toàn bộ cuộc sống của tôi, đó là khiến mọi người vui vẻ, thanh toán phí sinh hoạt, các việc lặt vặt, những cuộc họp, nghĩa vụ, cam kết, công việc được hoàn tất, bắt kịp người khác - quá nhiều nhu cầu. Sao tôi luôn phải gồng mình đáp ứng các nhu cầu này và cố "bọc đường" cho chúng? Tôi gắng sức làm mọi thứ nhưng rồi rốt cuộc, tất cả đều biến thành một mớ bòng bong.

Cuối cùng tôi cũng hiểu ra một điều. Đó là thay vì làm việc cật lực để đáp ứng mọi nhu cầu, hãy làm sao cho mình có ít nhu cầu hơn.

Chương 8

ĐẶT TAY LÊN NGỰC TRÁI

Lối sống đơn giản và sâu sắc của tôi bắt đầu từ bên trong khi tôi thay đổi chế độ ăn uống của mình và được thể hiện ra bên ngoài khi tôi dọn bớt đồ đạc và nỗ lực giảm thiểu nhu cầu của mình. Nhờ có thêm thời gian và không gian ở thế giới bên ngoài mà tôi có được sự thông suốt để thanh lọc những điều đang diễn ra trong nội tâm của mình. Tôi sẽ nói rõ hơn về cách tạo ra những khoảng trống không gian và thời gian trong phần tiếp theo, nhưng một trong những điều quan trọng nhất tôi đã làm là bắt đầu lắng nghe trái tim mình, theo đúng nghĩa đen. Sau khi lặng lẽ viết xuống những suy tưởng hay ngồi thiền, hoặc làm một việc gì đó để mang lại chút tĩnh lặng cho thế giới xung quanh và thế giới nội tâm của mình, tôi đặt

một tay lên ngực trái rồi đặt nốt tay kia lên như thể ôm lấy trái tim mình. Đây là cử chỉ tôi dùng để nói với trái tim tôi: "Tôi đang ôm lấy cậu. Tôi tin cậu. Tôi ở đây để lắng nghe cậu". Và rồi tôi ngồi đó, khẽ cụp mắt xuống hoặc nhắm mắt lại, và chờ đợi. Đôi khi chẳng có chuyện gì xảy ra, tôi chỉ ngồi đó, lặng lẽ ôm lấy trái tim mình. Và càng luyện tập nhiều, trái tim tôi càng cảm thấy an toàn và sẽ nói chuyện với tôi nhiều hơn. Bài tập này giúp tôi thêm tin tưởng vào tiếng nói từ nội tâm mà mình đã lơ là và không hề lắng nghe suốt bấy lâu nay. Với tôi, đây vẫn luôn là một bài tập quan trọng để tập trung hướng vào tâm hồn mình và sống một cuộc sống giản dị, sâu lắng.

Tôi phát hiện trái tim và tâm hồn tôi muốn mang tặng cho tôi một món quà nào đó, và việc để cho khả năng kết nối này dẫn dắt sẽ giúp tôi xây dựng được bản thân - một "tôi" mạnh mẽ hơn, nhẹ nhõm hơn và sống đúng với con người mình.

Tâm linh

Trong phần giới thiệu, tôi có đề cập rằng việc khám phá ra lối sống đơn giản và sâu lắng không phải là một khoảnh khắc "tâm linh", và tôi là một người không quá tin vào chuyện tâm linh. Tôi không phải là một người kịch liệt phản đối các vấn đề tâm linh. Tôi thậm chí còn sẵn sàng cân nhắc về sự tồn tại của những điều không có tính hợp lý hay căn cứ khoa học. Cụ thể, tôi yêu yoga và thiền, cũng như tin vào những điều không thể hiểu được. Tôi biết phép màu có thể xảy ra nhưng không xem bài tarot hay áp dụng thuật phong thủy khi bố trí không gian ngôi nhà của mình. Tôi không phản đối những thứ đó, có lẽ chúng sẽ hiệu quả với một số người, nhưng chúng không phải là một phần của con người tôi. Nếu bạn tin vào tâm linh, cứ tự nhiên bỏ qua đoạn này và thực hiện phần bài tập dành cho trái

tim. Giữ tâm trí cởi mở sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều khi bạn đặt tay lên ngực trái của mình. Còn với những ai có quan niệm gần giống như tôi, thậm chí là hoài nghi hay hoàn toàn phản đối chuyện tâm linh, có lẽ bạn sẽ nghĩ: "Không thể tin nổi là cô ta lại muốn mình thắp nến rồi đặt tay lên chỗ trái tim". Tôi hiểu lý do bạn phản bác, nhưng bạn nên biết là tôi không xem hành động kết nối với trái tim là chuyện huyền bí gì cả. Tôi tin chúng ta có quyền và có trách nhiệm nhớ ra con người thật của mình và thể hiện đúng con người đó với thế giới. Hồi tưởng, yêu thương, gắn kết và hiểu rõ cách thức, đối tượng, nguyên nhân của các vấn đề trong cuộc sống, tất cả đều bắt đầu từ việc đặt bàn tay lên trái tim.

Đặt tay lên chỗ trái tim

Tôi muốn mời bạn cùng tham gia thực hiện bài tập đặt-tay-lên-trái-tim với tôi và hoàn thiện bài tập này cho riêng bạn. Cuối mỗi phần trong sách, tôi sẽ đề nghị bạn ngồi yên và bắt đầu tìm về sự đơn giản sâu lắng trong tâm hồn mình. Mỗi ngày bạn hãy thực hiện bài tập này một chút như cách bạn đang đọc cuốn sách này và bắt đầu thiết kế bài tập dành cho trái tim của bạn. Chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ hoặc quay lại sau, khi bạn đã sẵn sàng.

Hãy chọn một thời điểm bạn có thể ngồi yên một mình trong vài phút mỗi ngày. Tuy bạn không cần phải làm điều gì đó đặc biệt nhưng việc thắp nến và để giấy bút gần đó để ghi lại bất cứ điều gì nảy ra trong đầu có lẽ sẽ hữu ích cho bạn. Cứ ngồi dưới sàn, trên ghế hay trên giường, chỗ nào cũng được, miễn là bạn cảm thấy thoải mái, sau đó hãy hít thở vài lần để ổn định tinh thần và nhận thức tầm quan trọng của việc tạo ra khoảng trống để lắng nghe trái tim mình.

Hãy thử thực hành bài tập này trong thinh lặng hoặc trong những giai điệu du dương. Sau vài lần hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, hãy nhắm mắt lại hoặc hạ tầm mắt xuống và tiếp tục tập trung vào việc hít thở.

Kế tiếp, hãy đặt một tay lên chỗ trái tim mình rồi đặt bàn tay còn lại lên đó. Hãy cảm nhận nhịp đập của trái tim. Hãy cảm nhận độ ấm của trái tim và bàn tay. Giờ thì hãy bắt đầu trò chuyện với trái tim mình trong lúc vẫn cảm nhận được độ ấm đó và tiếp tục hít vào thở ra một cách có chủ đích.

Một số câu hỏi gợi ý cho quá trình xây dựng bản thân:

Cuộc sống của mình đang diễn ra như thế nào? Hãy nghĩ xem tuần trước, tháng trước và năm trước của bạn đã trôi qua ra sao. Đừng sử dụng câu trả lời "xã giao" được mặc định sẵn của bạn. Đâu có ai đang hỏi bạn là "Bạn khỏe không?", mà bạn đang hỏi chính mình đấy.

Bạn thấy sức khỏe của mình ra sao? Bạn có bị đau lưng không? Còn hông hoặc đầu gối của bạn thì sao? Bạn đang phải chịu đựng cơn đau nào đó hay đang thấy rất khỏe? Đây không phải lúc để phán xét, hãy chỉ chú tâm vào vấn đề.

Cảm xúc của mình như thế nào? Hãy đào sâu thêm chút nữa. Nội tâm của bạn đang cảm thấy ra sao?

Mình yêu quý điều gì trong cuộc sống của mình? Điều gì khiến bạn mỉm cười ngay khi vừa nghĩ đến? Khi nhắm mắt lại, trong tim bạn tràn ngập bóng hình ai?

Mình ghen tỵ với ai và mình nói dối chuyện gì? Tác giả Gretchen Rubin cho rằng đáp án của câu hỏi này có thể cho bạn biết những điều bạn cần thay đổi trong cuộc sống. Rubin nói lòng ghen tỵ xuất hiện khi bạn thấy người khác có được điều

bạn ao ước và việc nói dối chứng tỏ có điều gì đó chưa ổn trong cuộc sống của bạn.

Mình muốn thay đổi điều gì? Bạn muốn bổ sung hoặc loại bỏ điều gì trong cuộc sống của mình? Những thói quen mới nào thu hút sự chú ý của bạn?

Mình phải thay đổi những gì? Điều bạn cần thay đổi để cứu vãn một mối quan hệ, để trở nên khỏe mạnh hoặc giành lại cuộc sống của mình là gì? Những việc bạn phải-làm có thể sẽ khó hơn những việc bạn muốn-làm.

Bạn có thể dùng những câu hỏi trên để bắt đầu cuộc trò chuyện với trái tim mình. Bạn có thể hỏi bản thân bất kỳ câu hỏi nào chợt nảy ra trong đầu và hãy cởi mở đón nhận câu trả lời. Khi thực hiện bài tập này và xây dựng mối quan hệ mới với trái tim mình, hãy cởi mở, tò mò và thương cảm bản thân. Có thể bạn sẽ thấy việc đặt những câu hỏi thế này cho bản thân thật kỳ cục hoặc gây khó chịu. Có thể bạn sẽ không nhận được câu trả lời ngay. Hãy cứ tiếp tục luyện tập. Hãy lắng nghe và tin tưởng trái tim mình. Trái tim bạn biết nhiều điều lắm đấy.

Xây dựng bản thân: Các bước thực hiện

Hãy áp dụng danh sách các bước thực hiện sau đây theo bất kỳ trật tự nào bạn muốn, nhưng mỗi lần chỉ thử làm một bước thôi. Danh sách này không mang tính bắt buộc hay thi đua gì cả. Hãy xem mỗi bước hành động là một lời mời để hiểu thêm về chính mình và bắt đầu xây dựng bản thân.

Xác định niềm tin của mình. Tôi đã quên mất điều mình tin tưởng quan trọng đến nhường nào mãi cho đến khi có người hỏi tôi "Chị tin vào điều gì?". Hãy dành thời gian tìm hiểu xem bạn tin vào điều gì, không phải điều người ta dạy bạn phải tin

hay điều bạn nên tin, mà là điều bạn tin tưởng khi chỉ có một mình với đôi tay đang đặt chỗ trái tim.

Nhận diện hồi chuông cảnh tỉnh của mình. Hãy nhìn lại sự đổ vỡ và suy sụp của bản thân nhưng đừng hối tiếc, và hãy nhận biết những hồi chuông cảnh tỉnh xuất hiện âm thầm hơn. Bạn đã phản ứng như thế nào? Bạn thường xử lý những hồi chuông cảnh tỉnh ra sao? Bạn có bắt tay vào hành động không? Hay bạn hoàn toàn phớt lờ chúng? Hoặc bạn cố gắng thay đổi nhưng rồi lại ngựa quen đường cũ? Hãy để ý đến các hồi chuông cảnh tỉnh và cách phản ứng của bạn. Không phán xét gì cả, chỉ để ý mà thôi.

Viết ra các lý do của bạn. Điều gì đang thôi thúc trái tim bạn? Lối sống giản dị và sâu sắc không phải là một sự chuyển hóa diễn ra trong một sớm một chiều. Những thay đổi để có được lối sống này có thể mất hàng năm trời, thế nên trái tim bạn phải thật sự vào cuộc. Tại sao bạn muốn thay đổi? Lý do nào khiến bạn muốn cuộc sống trở nên đơn giản hơn? Hãy viết ra tất cả những lý do đó và đặt ở chỗ dễ thấy để thường xuyên nhắc nhở và tăng động lực cho bản thân.

Thử theo học một lớp yoga. Hãy ghé một phòng tập yoga trong khu bạn sống và đăng ký học một lớp. Hãy chú ý đến những bài học yoga bạn có thể đưa vào đời sống hàng ngày. Những gì diễn ra trên thảm tập chỉ là một phần nhỏ của yoga mà thôi. Điều này đúng với cả người mới học yoga lẫn học viên đã đạt đến trình độ cao.

THỞ DÀI - ngồi trong bàn tay của Thượng đế. Bạn có thể thở dài bất cứ lúc nào và ở đâu cũng được. Hãy thở dài khi thức dậy, khi đang di chuyển trên đường, khi bực bội hoặc kể cả khi bạn đang cảm thấy vô cùng biết ơn. Hãy hít một hơi sâu bằng mũi và thở

hắt ra bằng miệng. Một hơi thật mạnh, thật sâu, thật vang và đầy ý nghĩa. Rồi lặp lại như thế.

Tìm một chút vững vàng. Hãy tiến hoặc lùi thêm một chút để tìm thấy tâm thế vững vàng - chốn màu nhiệm nằm giữa sự thư thái và sự căng thẳng. Ở đó, cuộc sống sẽ trôi đi một cách tự nhiên, thoải mái.

Nhận biết khi nào mình đang so bì. Việc so bì chẳng mang lại kết quả gì. Chúng ta thường so sánh khởi đầu của mình với kết cuộc của người khác, hoặc những điều bên trong chúng ta với những gì được thể hiện ra bên ngoài của họ. So sánh như thế là không ngang bằng. Nếu bạn đo lường bản thân, cuộc sống hay công việc của mình dựa trên sự so sánh với người khác, hãy nghĩ xem mình là ai và có thể mang đến điều gì mà không cần so đo với người khác. Hãy hỏi trái tim của bạn xem việc so sánh bản thân với người khác mang lại lợi ích gì cho bạn. Nếu việc đó chẳng có lợi gì thì hãy quên nó đi.

Thả lỏng. Hãy duỗi các ngón chân ra. Đừng cắn chặt răng nữa. Hãy buông lỏng nắm tay. Hãy ngừng cố gắng kiểm soát mọi thứ. Nếu bạn nghĩ mình không thể thả lỏng, hãy thở dài và thử lại sau.

Ăn nhiều rau củ. Hãy thêm một ít rau xanh vào mỗi bữa ăn của mình. Hãy làm món cải bó xôi hấp, món rau trộn hay sinh tố rau củ. Ban đầu, bạn có thể sẽ thấy một bữa sáng toàn rau với rau thật là kỳ quặc, nhưng một khi đã bắt đầu nhận ra ăn rau vào bữa sáng tiếp thêm năng lượng và hỗ trợ mình như thế nào, bạn sẽ trông đợi bữa ăn đầy rau vào mỗi buổi sáng đấy.

Ưu tiên cho giấc ngủ. Hãy thiết kế lại phòng ngủ và lên lịch ngủ từ bảy đến chín giờ đồng hồ mỗi ngày. Không gian ngủ của bạn

phải mát mẻ và tối, không có ti-vi, thiết bị kỹ thuật số và những thứ liên quan đến công việc gây xao nhãng.

Đi dạo. Hãy đi dạo mỗi ngày, nếu đi tản bộ ngoài trời thì càng tốt.

Làm những việc mình không muốn làm để thực hiện được những điều mình muốn. Đây thường là những việc bạn từng cân nhắc trước đây nhưng lại trì hoãn hoặc bỏ qua. Hãy xem lại và thực hiện chúng.

Cân nhắc việc giảm bớt nhu cầu. Hãy thay đổi cách bạn kiếm tiền để trang trải cho cuộc sống. Mặc dù đó là việc bạn nghĩ bạn phải làm, nhưng giờ đây bạn có một cách thức tốt hơn. Đó là giảm bớt nhu cầu của bản thân.

Lắng nghe trái tim. Mỗi ngày, hãy dành ra ba, năm, mười phút hoặc dành nhiều thời gian hết mức có thể để đặt tay lên ngực, ngay vị trí trái tim. Đây có thể là bước đầu tiên để bạn đặt bản thân mình lên trước nhất. Đặt tay lên chỗ trái tim không phải là một bài tập mang tính tâm linh, thần bí. Nhớ ra mình là ai chính là quyền lợi và trách nhiệm của bạn. Nếu bạn biết lắng nghe, trái tim sẽ sẵn lòng giúp đỡ.

PHẦN HAI

TẠO KHÔNG GIAN TRỐNG: TRẢ SẠCH NỢ VÀ DỌN DẸP ĐỒ ĐẠC

Nếu muốn hiểu rõ điều gì mới là quan trọng, hãy loại bỏ tất cả những thứ không quan trọng.

Sau khi bắt đầu quá trình tạo dựng bản thân mình, tôi muốn dành thêm không gian để hồi phục sức khỏe và kết nối với trái tim. Tôi không nghĩ mình là kẻ ưa tích trữ hay cuồng mua sắm, ấy thế mà tôi có một căn nhà rộng hơn

một trăm tám mươi lăm mét vuông, một ga-ra, một nhà kho đầy ắp đồ đạc ở sân sau. Có những món đồ để mấy năm rồi chưa từng được khui ra khỏi hộp. Thậm chí tôi còn không biết mình có những món đồ nào. Tất cả các tủ quần áo của chúng tôi đều chật cứng, và đương nhiên là phòng nào trong nhà cũng có đủ thứ nội thất cần có. Cả cái tủ bếp chỗ nào cũng chất đầy đĩa, tách, dụng cụ và các đồ dùng nhà bếp khác. Tôi đặt những chiếc hộp kiểu cọ trên quầy bếp, một hộp để đựng bộ sưu tập thìa gỗ của tôi, một hộp dành đựng mấy cái sạn và một hộp khác là cho cái cây đánh trứng (toàn bộ số cây đánh trứng). Ngăn kéo và tủ đựng đồ trong nhà tắm đầy ắp chai lọ xinh xắn. Các tủ đồ thì chật ních quần áo, khăn choàng, ví và giày, đến nỗi tôi phải mang bớt qua để ở các phòng khác, kể cả ga-ra. Toàn bộ không gian đều chật kín. Điều buồn cười là mọi thứ không có vẻ gì là quá nhiều cho đến khi nó trở nên quá nhiều và tôi rốt cuộc cũng chú ý đến điều đó. Một khi đã thật sự nhìn rõ sự bừa bộn trong cuộc sống của mình, tôi thấy thật khủng khiếp. Cuộc sống nặng nề quá, mà tôi thì chỉ muốn gọn nhẹ thôi.

Trong phần này, chúng ta sẽ nói về việc tạo ra không gian trống, không chỉ không gian sống mà còn cả không gian để trái tim phát triển và không gian để chúng ta tạo dựng cuộc sống của mình. Ban đầu, tôi không nghĩ sự bừa bộn khiến cuộc sống của tôi thêm căng thẳng, nhưng rõ ràng là vậy. Mớ đồ đạc bừa bộn đó thường xuyên nhắc tôi nhớ đến những khoản nợ và sự bất mãn của mình. Thử nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy thế nào khi về nhà sau một ngày làm việc vất vả và thấy quầy bếp đầy giấy tờ, ví tiền bung chỉ mở toang nằm chỏng chơ trên sàn, một đống quần áo chưa xếp và đủ thứ đồ đạc linh tinh vứt bừa khắp nơi. Sự bừa bộn và lộn xộn trong cuộc sống bên ngoài sẽ khiến bạn thấy nội tâm mình cũng bừa bộn và lộn xộn theo. Trong

môi trường như thế, bạn không thể nào tĩnh tâm, không thể nào suy nghĩ về cuộc sống mà mình mong muốn được. Thay vào đó, những việc cần làm, những gì cần dọn dẹp hay sắp xếp sẽ choán hết tâm trí bạn. Hoặc như tôi đã nói trong đoạn đầu, có thể bạn hoàn toàn không ý thức được mớ đồ đạc và sự bừa bộn ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống của bạn, vì bạn đang bận đến tối mặt với đủ thứ chuyện khác. Sự bừa bộn này sẽ kéo theo sự bừa bộn khác, sự thanh thản cũng vậy. Một khi đã quyết định muốn sống theo cách nào hơn, bạn có thể bắt đầu thận trọng tạo dựng một cuộc sống như thế cho bản thân.

Tôi thường thay đổi từng thứ một, nhưng trả sạch nợ và thu dọn cuộc sống bừa bộn cùng một lúc là một việc rất hợp lý. Ta không thể vung tiền sắm thêm đồ đạc mới vì những khoản tiền dư ra sẽ được dùng để trả nợ. Điều này có thể giúp ta thật sự tiến triển trong việc tạo thêm các khoảng không gian. Trong những lần cố gắng dọn dẹp mớ đồ đạc bừa bộn trước đó, cứ tạo ra được khoảng không gian trống nào là tôi lại chất đầy đồ đạc mới vào đó. Lần này thì khác. Chúng tôi cần khoảng trống mà mình đang tạo ra. Chúng tôi cần một cuộc sống gọn nhẹ hơn nữa. Vì chúng tôi đang trả khoản nợ hàng chục nghìn đô-la, điều đó nghĩa là chúng tôi cần chuẩn bị cho những cuộc bàn bạc khó khăn. Tiền bạc là vấn đề rất khó giải quyết và cũng rất căng thẳng khi bàn tới, nhất là khi bạn đang nợ nần chồng chất. Bớt đi sự bừa bộn thì ta sẽ bình tĩnh hơn, nhờ đó ta có thể thấy đỡ khó chịu khi bàn đến chuyện tiền bạc, nợ nần. Tôi sẽ kể bạn nghe vợ chồng tôi đã nói chuyện tiền nong với nhau như thế nào, và chuyện đã xảy ra khi chúng tôi bắt đầu thẳng thắn hơn về những điều mình mong muốn trong đời.

Không nhất thiết tôi phải chỉ cho bạn cách dọn dẹp đồ đạc, nhưng tôi sẽ chia sẻ vài phương pháp mà tôi thấy hiệu quả.

Phương pháp của tôi có thể không phải là cách tốt nhất hoặc đúng nhất, nhưng biết đâu nó có thể giúp bạn bắt tay thực hiện việc này. Quan trọng hơn cả cách thức từng bước một thu dọn không gian sống bừa bộn của bạn là việc chúng ta sẽ tìm hiểu về bức tranh cuộc sống lớn hơn: tại sao và làm thế nào mà chúng ta đi đến tình trạng này và những bài học chúng ta rút ra để không bao giờ quay lại con đường cũ. Hãy quên chuyện tổng vệ sinh nhà cửa mỗi năm một lần, cải thiện kỹ năng sắp xếp đồ đạc và mua đồ mới để tích trữ đi. Tôi có ý này hay hơn, vì nếu chỉ cần sắp xếp đồ đạc là đủ thì giờ đây con người và cuộc sống của bạn đã ngăn nắp, đâu ra đó rồi.

Chương 9

NHỮNG NGỘ NHẬN VỀ SỰ SỞ HỮU

Một cuộc sống đơn giản và có chiều sâu không chỉ có sự bình yên, tình yêu thương và việc ngồi yên đặt tay lên chỗ trái tim. Đó là một vài trong số những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống, nhưng chúng ta cũng cần phải suy nghĩ hợp lý nữa và ngẫm xem tại sao mình lại làm chuyện này chuyện kia, như vậy thì chúng ta mới có thể tạo ra những thay đổi lâu dài. Nếu mệt mỏi với việc mắc phải cùng một sai lầm hết lần này đến lần khác, bạn sẽ vui mừng khi biết chúng ta sắp chấm dứt điều đó tại đây. Quá trình bỏ đi đồ đạc sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu trước tiên bạn dành thời gian tìm hiểu tại sao và bằng cách nào mình lại sở hữu những món đồ hiện có. Khi tôi rốt cuộc cũng sống chậm lại và chú ý đến những gì

đang diễn ra thay vì chạy đua đến một cái đích nào đó được vạch sẵn trong tưởng tượng, trái tim tôi bắt đầu thay đổi thật sự. Có nhiều lý do khiến chúng ta mua sắm và tích trữ đồ đạc, nhưng thường là vì ta muốn trở thành ai đó khác với bản thân mình, muốn cảm nhận điều gì đó mà hiện tại ta không có, hoặc chứng tỏ mình là con người mà mình vốn dĩ không phải với người khác. Tôi không phản đối việc sở hữu đồ đạc, nhưng nhìn lại, tôi thấy mọi thứ mình đang sở hữu đã sở hữu ngược lại tôi. Hãy xem liệu bạn có nhận ra lý do mình sở hữu đồ đạc trong các niềm tin sai lệch sau đây không.

Điều ngộ nhận #1: Khao khát sở hữu

"Nếu có _____ , tôi sẽ là, cảm thấy, trông như_____."

Ví dụ:

"Nếu sở hữu một căn nhà, tôi sẽ là một người trưởng thành có trách nhiệm."

"Nếu có một chiếc ô tô sang trọng, tôi sẽ được an toàn, thoải mái và có vẻ là người giàu có."

"Nếu có thiết bị công nghệ tân tiến nhất, tôi sẽ thành một người hợp mốt, hấp dẫn và làm việc hiệu quả hơn."

"Nếu có loại kem dưỡng da mặt tốt nhất, tôi sẽ trông trẻ trung hơn."

"Nếu có các loại giá đựng và móc treo phù hợp, tôi sẽ có một cuộc sống gọn gàng, ngăn nắp."

"Nếu có chiếc va-li phù hợp, tôi sẽ thích đi đây đó và ngắm nhìn thế giới nhiều hơn."

“Nếu có cái bàn lớn hơn, tôi sẽ tổ chức tiệc tùng thường xuyên hơn và có nhiều bạn bè hơn.”

“Nếu mặc trang phục thể thao phù hợp, tôi sẽ đến phòng tập thường xuyên hơn và có cơ bụng sáu múi.”

“Nếu tôi mang đôi giày phù hợp, người ta sẽ nghĩ tôi thật mạnh mẽ, quyến rũ và tự tin.”

“Nếu mua những món đồ thích hợp, tôi sẽ hòa đồng, vui vẻ và được mọi người yêu quý.”

Thật không may, cuộc sống của vợ chồng tôi là minh chứng rõ ràng cho thấy những điều trên không có điều nào đúng. Bộ dụng cụ đi bộ đường dài vẫn để trong ga-ra, chưa từng được đụng đến, còn máy chạy bộ thì trở thành chỗ treo quần áo. Sự thật duy nhất về sự sở hữu là khi bạn sở hữu thứ gì đó, nó cũng sẽ sở hữu bạn. Mỗi ngày bạn phải bảo quản và chi trả cho những món đồ mình sở hữu bằng đủ mọi cách.

Quyền sở hữu bắt đầu từ một lần mua sắm hoặc một khoản đầu tư bằng tiền. Bạn trả khoản thanh toán lần đầu, quẹt tấm thẻ nhựa be bé, hoặc trả bằng tiền mặt vốn rất khó kiếm. Cao hứng được chốc lát (và theo sau thường là tâm trạng kém vui), bạn lại phải tiếp tục thanh toán cho quyền sở hữu của mình. Bạn tốn thời gian để bảo quản món đồ đó. Bạn tiêu hao năng lượng vì phải suy nghĩ hoặc lo lắng về món đồ mình sở hữu hoặc số tiền mình đã chi ra để mua nó. Bạn tốn nhiều tiền hơn để bảo dưỡng và nâng cấp nó. Nếu bạn dùng thẻ tín dụng, món đồ đó thậm chí còn không phải là đồ của bạn. Có thể bạn đang đi giày của người khác theo đúng nghĩa đen, vì bạn vẫn còn phải trả tiền cho đôi giày đó, cộng thêm các khoản phí tài chính đi kèm

nữa. Tôi đã từng như thế. Tôi đã đi giày của người khác hơn mười năm.

Khi không nhìn đồ đạc của mình qua lăng kính của kỳ vọng và cảm xúc, ta có thể thấy được bản chất của chúng. Chúng chỉ là đồ đạc mà thôi. Khi bạn mua sắm những món đồ mà bạn nghĩ có thể giúp bạn trở thành hình mẫu hoặc có một phong cách sống mà bạn hằng ao ước, đó chính là khao khát sở hữu. Khi thoát khỏi mớ đồ đạc này, bạn bắt đầu hiểu mình là ai và điều bạn thật sự mong muốn trong đời. Khi đó, bạn có thể cân nhắc xem mình thật sự muốn hoặc cần điều gì. Khi nhận ra nhu cầu và mong muốn của mình vốn ít hơn mình nghĩ, bạn sẽ bắt đầu mua sắm một cách đúng đắn.

Điều ngộ nhận #2: Sở hữu để tránh cảm giác khó chịu

Chúng ta mua sắm để bản thân cảm thấy dễ chịu hơn. Dù bạn không nghĩ mình là người nghiện mua sắm đi chăng nữa, nhiều thói quen mua sắm rất khó bỏ và bạn thường lặp lại nó để tránh cảm giác khó chịu. Sự khó chịu đó có thể xuất phát từ:

Sự buồn chán. "Hôm nay không có việc gì làm, vậy chúng ta đi trung tâm thương mại đi!" Bạn đã từng nói thế bao giờ chưa? Ban đầu đây chỉ là một chuyến đi dạo quanh các gian hàng để giết thời giờ, rồi thình lình bạn trông thấy một món đồ mà bạn còn chẳng biết là bạn có cần đến nó không. Và món đồ đó đang được khuyến mãi! Sự thật là bạn không cần phải đến trung tâm thương mại để giết thời giờ. Bạn có thể tản bộ trên những con đường mòn, trên vỉa hè hoặc chạy bộ trên những đường chạy trong trung tâm luyện tập thể thao. Bạn có thể đi leo núi. Bạn có thể sáng tạo một tác phẩm nghệ thuật nào đó, gặp gỡ người khác hoặc bắt đầu một công việc kinh doanh. Khi loại bỏ được mớ đồ đạc dư thừa của mình, bạn có thể bắt đầu quyết định

xem bạn thật sự muốn sử dụng thời gian của mình như thế nào, và điều cuối cùng bạn muốn làm là giết thời gian trong trung tâm thương mại.

Sự xao nhãng/trì hoãn. Thay vì bắt tay vào dự án mới mà bạn ấp ủ bấy lâu hay xử lý một cuộc nói chuyện khó khăn nào đó, bạn lại đi đến cửa hàng bách hóa gần nhất hoặc lên mạng mua sắm trực tuyến. Thay vì dọn dẹp nhà cửa, bạn lại đến cửa hàng và mua thêm thùng, hộp đựng đồ để chứa đồ đạc của mình. Bạn vứt xó những hy vọng và ước mơ của mình vì không có thời gian, tiền bạc hay tâm trí để bắt tay vào thực hiện. Việc mua sắm và những thú tiêu khiển khác đã cướp đi phần nào quỹ thời gian, tiền bạc và tâm trí dành cho hy vọng và ước mơ. Thêm nữa, né tránh chuyện mình thật sự muốn làm cũng lấy đi năng lượng sống của bạn. Hãy bắt đầu để ý xem khi nào bạn tránh cảm giác khó chịu bằng cách trì hoãn một việc bạn muốn làm và để bản thân xao nhãng vào những việc khác.

Bạn có từng đi mua sắm sau khi chia tay hoặc sau khi nhận được một tin xấu chưa? Việc mua sắm có thể làm ta quên đi nỗi đau, xoa dịu nó và mang lại cảm giác hân hoan, phấn chấn tạm thời. Tuy nhiên, hãy nhớ là sự xao nhãng luôn mang tính tạm thời, và nỗi đau, sự khó chịu thường sẽ nghiêm trọng hơn khi bạn thấy hối hận vì đã mua sắm quá tay. Vậy ta nên làm gì để giải tỏa cảm giác khó chịu và xoa dịu nỗi đau? Ngoài đi mua sắm, nhậu nhẹt và ngốn một đống kem, ta vẫn còn những cách khác để hàn gắn một trái tim tan vỡ. Bạn có thể dành thời gian để ở bên một người bạn yêu quý, đọc quyển sách yêu thích, ngủ một giấc dài vào buổi trưa hoặc tận hưởng một cuộc tản bộ giữa thiên nhiên, đúng không nào?

Cảm giác tội lỗi. Sau một tuần tất bật, cắm đầu làm việc và chẳng quan tâm gì đến những người đáng được quan tâm nhất trong đời mình, có lẽ bạn sẽ muốn bù đắp cho họ bằng cách đưa họ đi ăn một bữa thật đắt tiền hoặc đi mua sắm thỏa thích một chút. Dĩ nhiên, những việc này sẽ làm họ tươi cười trong chốc lát, nhưng điều họ thật sự mong muốn là sự quan tâm, yêu thương của bạn. Họ xứng đáng nhận được nhiều thời gian và sự quan tâm hơn, chứ không chỉ là những món đồ hay mấy bữa ăn, và bạn cũng vậy. Dành thời gian bên những người mình yêu thương thì chẳng tốn kém gì.

Có rất nhiều lý do để mua sắm, nhưng khi bạn thật sự quan tâm đến những người xung quanh và những niềm đam mê của mình thay vì những món đồ, bạn sẽ thấy khổ sở vô cùng nếu phải dành cả ngày ở trung tâm thương mại.

Điều ngộ nhận #3: Sở hữu vì "biết đâu"

Khi bỏ bớt những món đồ của mình, hãy chú ý đến hai từ sau đây, vì chúng sẽ xuất hiện rất nhiều lần trong tâm trí bạn: biết-đâu. Những món đồ "biết đâu" của mỗi người không giống nhau, nhưng chúng có thể là hoặc giống như là:

Những bộ trang phục không mặc vừa, rộng hoặc chật, "biết đâu" bạn tăng hay giảm cân.

Mảnh nhựa rơi ra từ mặt sau của chiếc điều khiển từ xa hay một mảnh rời ngẫu nhiên nào đó, "biết đâu" bạn tìm ra vị trí vốn có của nó.

Chiếc chìa khóa không khớp với bất cứ cánh cửa hay ổ khóa hiện có nào trong nhà, "biết đâu" bạn tìm ra ổ khóa của nó.

Chiếc áo len người yêu cũ bỏ lại, "biết đâu" hai người tái hợp.

Cặp gậy trượt tuyết của bạn, dù bạn sống ở một nơi có khí hậu nhiệt đới, "biết đâu" bạn dọn về một nơi có tuyết và đi trượt tuyết lần nữa.

Những chuyện này có lẽ nghe thật vớ vẩn, nhưng mấy cái cớ của bạn cũng ngớ ngẩn vậy thôi. Lý do chúng ta không thấy sự vớ vẩn hay vô lý của những điều biết-đâu là do ta không nói hết câu. Thay vì chỉ nói "Mình sẽ giữ cái này biết đâu", hãy nói cho hết câu: "Mình sẽ giữ cái này biết đâu ". Biết đâu chuyện gì? Hãy nói rõ xem bạn nghĩ có thể xảy ra chuyện gì. Để có thêm động lực, bạn hãy nói điều này thật to trước mặt người khác. Joshua Millburn và Ryan Nicodemus, hai nhà sáng lập trang web theminimalists.com, đã đưa ra thuyết 20/20 cho thấy là hầu hết các món đồ "biết đâu" mà bạn bỏ đi đều có thể được thay thế bằng món đồ có giá chưa tới hai mươi đô-la trong vòng chưa đầy hai mươi phút. Thường thì bạn không cần phải thay thế chúng đâu, nhưng biết được điều này sẽ làm dịu phần nào nỗi lo khi phải tống khứ đồ đạc. Hãy áp dụng thuyết này để dẹp bỏ nỗi sợ về mấy món đồ "biết đâu" phiền phức. Khi nhận ra mình cứ khư khư giữ đồ vì những lý do sai lầm, bạn sẽ thấy việc bỏ bớt đồ đạc trở nên dễ dàng hơn.

Cái cớ "biết đâu" hòng giữ lại đồ đạc chính là tổ hợp đầy rối loạn của nỗi sợ và sự trì hoãn. Chúng ta cố giữ lại đồ đạc vì chưa sẵn sàng vứt bỏ, nhưng lại hiếm khi dùng đến hoặc thích thú với những món đồ "biết đâu" mà mình đang giữ. Hãy nhìn qua tủ áo, ngăn kéo đựng đồ lặt vặt hoặc đống hộp nằm trong ga-ra hay gác xép của bạn mà xem - rõ ràng "biết đâu" đồng nghĩa với "không bao giờ". Khi ta nói: "Mình sẽ giữ cái này biết đâu…", thật ra chúng ta đang nói là:

Mình chưa sẵn sàng.

Mình sợ phải vứt đồ đi.

Mình sợ mình không có đủ.

Đối với những người đang dọn bớt đồ đạc và tìm kiếm sự bình yên như chúng ta, vấn đề không phải là "không đủ". Quá nhiều mới là vấn đề của chúng ta. Và cụm từ "biết đâu" không chỉ được áp dụng cho sự bừa bộn và đống đồ đạc chất trong nhà. Có điều gì khác mà bạn đang níu kéo chỉ vì sợ hãi hay không? Việc thừa nhận rằng "biết đâu" đồng nghĩa với "không bao giờ" sẽ giúp ta ngừng trì hoãn, khích lệ ta buông bỏ và không cần phải sống trong sợ hãi nữa. Khi nói lời tạm biệt với "biết đâu", chúng ta có thể sống và cống hiến theo nhiều cách ý nghĩa hơn.

Điều ngộ nhận của bạn là gì? Tôi đã vướng phải đủ các điều ngộ nhận trên. Tôi chưa từng nghĩ những món đồ mình có lại mang đến sự căng thẳng và tổn hại cho bản thân, mãi đến khi tôi bắt đầu loại bỏ chúng và cảm nhận được sức nặng của chúng đã biến mất khỏi đời mình. Một khi nhận ra được lý do bạn mua một món đồ và lợi ích mà bạn nghĩ món đồ đó sẽ đem lại cho mình, bạn sẽ có ý thức hơn về những thứ xuất hiện trong gia đình và cuộc sống của mình, đồng thời bạn cũng sáng suốt hơn trong việc quyết định cần loại bỏ những điều gì. Như vậy, khi dọn dẹp, bạn không chỉ bỏ bớt những món đồ hữu hình, bạn còn tống đi hết những căng thẳng và ngộ nhận gắn liền với những món đồ đó. Không có tất cả những điều đó, bạn có thể được nhẹ nhõm và tự do. Bây giờ, khi hiểu ra những điều ngộ nhận này, bạn có thể biết được giá trị thật của những món đồ mình đang sở hữu và những món đồ mình sẽ lựa chọn để sở hữu trong tương lai.

Chương 10

MUA SẮM ĐỂ GIẢI TỎA CẢM GIÁC KHÓ CHỊU

Khi bắt đầu bỏ bớt đồ đạc và nghiêm túc trả hết nợ nần đã chồng chất suốt bao năm qua, tôi tự hỏi nếu không mua sắm thì mình sẽ làm gì. Với tôi, việc mua sắm gần giống một môn thể thao, chưa kể đến cảm giác phấn chấn tôi có được khi đi mua sắm sau một ngày hay một tuần làm việc vất vả. Tôi nghĩ mình thích mua sắm và biết không chỉ có mình tôi thấy thích việc này. Không ít lần có người đến gặp tôi sau buổi diễn thuyết và nói với tôi rằng: "Nhưng tôi thích mua sắm lắm. Nếu không mua sắm thì tôi biết làm gì đây?". Câu trả lời của tôi

là... có lẽ bạn không biết mình thích gì. Đó là điều tôi đã phát hiện được. Tôi cũng tưởng mình thích mua sắm. Tôi không hiểu mối liên kết với việc mua sắm của mình cho đến khi tôi ngừng việc thường xuyên đi mua sắm. Tôi không thích mua sắm, cũng không thích những món đồ mình đã mua trong lúc đi loanh quanh dạo chơi, mà điều tôi thật sự thích chính là cảm giác mà việc mua sắm mang lại. Cảm giác nhẹ nhõm. Cảm giác được xao nhãng. Tôi mua sắm để giải tỏa cảm giác khó chịu và xoa dịu nỗi đau. Tác giả kiêm nhà nghiên cứu về khả năng bị tổn thương ở con người Brené Brown gọi đó là cảm giác tê liệt. Thật không may, tôi không chỉ làm tê liệt cơn đau, vì theo lời của Brown thì: "Ta không thể làm tê liệt cảm xúc theo kiểu chọn lọc; khi làm tê liệt cảm xúc đau đớn, khó chịu, ta cũng làm tê liệt luôn những cảm xúc tích cực". Lần đầu được nghe những lời này trong một sự kiện vào năm 2012, tôi đã nghĩ: "Ồ, thì ra niềm vui đã tan biến như thế". Tôi đã làm tê liệt cả niềm vui của mình. Tôi không biết mình thích gì vì cảm xúc và suy nghĩ của tôi đang bị tê liệt. Và tôi gọi đó là yêu thích. Kỳ thực, tôi không thích mua sắm, tôi chỉ thích làm tê liệt cảm giác khó chịu và nỗi đau.

Vậy nỗi đau của tôi là gì? Cảm giác khó chịu của tôi đến từ đâu? Tôi có một tuổi thơ êm ấm. Tôi chưa bao giờ quá ham muốn một điều gì. Tôi có một công việc, một mái nhà che mưa nắng và tôi có những người mình yêu thương. Khi nhìn quanh, tôi thấy cuộc sống của mình có vẻ khá tốt đẹp. Nỗi đau không nhức nhối hay xuất phát từ một sự kiện đau buồn nào đó, nhưng nó chậm rãi hình thành từ những thỏa hiệp mà tôi thuận theo, từ những lần tôi nhận lời dù trong lòng muốn từ chối, từ những lần tôi vung tay quá trán, tiêu xài phung phí, khi tôi nói với con gái "chỉ một chút nữa thôi" rồi khiến con bé

phải chờ cả tiếng đồng hồ, khi tôi xem cái điện thoại là ưu tiên số một, khi tôi làm những việc mà tôi nghĩ tôi phải làm, cũng như mỗi khi tôi cố gắng chứng tỏ giá trị của mình với người khác thông qua thành tựu, vật sở hữu hay lời nói của mình. Tôi đã nghĩ cơn đau của tôi chỉ là một phần của ước mơ. Danielle LaPorte, tác giả của quyển *The Desire Map* (tạm dịch: *Bản đồ Khát vọng),* từng nói: "Nếu bạn phải rời xa con người mình, rời xa các giá trị của mình và cả tâm hồn mình chỉ để đáp ứng các nhu cầu của bản thân thì bạn không hẳn là đang thật sự đáp ứng nhu cầu của bản thân đâu". Tôi thường xuyên rời xa con người mình. Đó là nỗi đau của tôi. Tôi đã rời xa con người mình quá nhiều lần, tôi đã quên mất mình là ai.

Mua sắm làm tê liệt cơn đau và khiến ta thấy thỏa mãn như đạt được một thành tựu nào đó. Nếu bạn từng mua được những chiếc áo khoác hay bộ đầm của nhãn hiệu mình yêu thích với giá tiền được giảm một nửa, bạn sẽ hiểu ý tôi. Nhưng chỉ vài ngày sau, nhất là khi nhận được bảng sao kê tài khoản thẻ tín dụng, tôi lại thấy ân hận khủng khiếp vì đã mua những món đồ ấy. Không biết là may mắn hay bất hạnh khi luôn có một cách nhanh chóng để giải tỏa cảm giác khó chịu ấy. Uống một ly rượu, ăn một cốc kem hay thậm chí là đi mua sắm nhiều hơn. Lúc nào cũng có một cách xoa dịu và giải tỏa nhanh chóng, đó là làm tê liệt hơn nữa cảm xúc và suy nghĩ của mình. Tôi cũng phần nào hiểu ra được vấn đề, nhưng cứ tiếp tục sống như vậy thì dễ dàng hơn là đối mặt với vấn đề.

Một câu hỏi khác tôi thường nhận được là: "Bây giờ, cô đối mặt với nỗi đau như thế nào? Nếu cảm thấy buồn chán, bực bội, giận dữ và không thể xoa dịu nỗi đau, cảm giác khó chịu bằng cách mua sắm thì cô làm gì?". Vài năm trước, nếu có ai đó hỏi tôi điều này, tôi hẳn đã lâm vào thế bí, vì cứ khi nào thấy căng

thẳng, mệt mỏi hay chán nản, giận dữ, khó chịu, bế tắc, buồn rầu, hoặc thậm chí là vui vẻ thật sự, tôi lại đi mua sắm. Tôi thích cái cảm giác cao hứng một chút khi giành được một món hời hoặc tìm ra thứ gì đó mới mẻ để vực dậy tinh thần hay ăn mừng một thắng lợi. Mặc dù tôi thật sự có mua sắm để ăn mừng, nhưng thường thì tôi mua sắm chỉ để bản thân quên đi nỗi đau và cảm giác khó chịu. Khi ngừng mua sắm một thời gian, tôi lắng nghe cảm xúc của mình thay vì cứ dồn nén nó lại. Tôi cảm nhận được nỗi đau, sự khó chịu và lo âu thay vì mua sắm để xua tan những cảm xúc đó. Tôi bắt đầu hiểu ra những cảm xúc đó chính là cách cơ thể tôi lên tiếng: "Nghe này, có cái gì đó không ổn".

Bây giờ, mỗi khi cảm thấy đau đớn, khó chịu, tôi sẽ chăm sóc bản thân nhiều hơn. Trái tim tôi mách bảo đã đến lúc phải thay đổi. Khi thấy không được khỏe, tôi biết cơ thể mình muốn nói "Làm ơn quan tâm đến tôi với", chứ không phải là "Cùng đi mua sắm nào".

Thay vì đi mua sắm, tôi…

- Đi dạo
- Tập yoga
- Gọi điện thoại cho bạn bè
- Làm một ly sinh tố
- Đi mát-xa
- Ngủ thêm một tiếng đồng hồ
- Viết lách
- Thiền

- Viết lời cảm ơn

Những việc đơn giản trên đem lại nhiều động lực, sức sống và tình yêu thương hơn là mua sắm. Tôi bỏ mua sắm để chăm sóc bản thân.

Ba câu thần chú mua sắm

Nếu bạn cảm thấy tội lỗi khi mua một món đồ mới, bạn không cô độc đâu. Tôi đã trải qua cảm giác đó không biết bao nhiêu lần rồi. Cảm xúc và mua sắm đi liền với nhau. Tôi mua sắm cả lúc vui lẫn lúc buồn, khi bước sang một mùa mới hoặc nhân dịp gì đó, nhưng tôi còn đi mua sắm trong cơn phấn khích khi có một thói quen mới nữa. Ví dụ như nếu đăng ký một gói tập gym mới để tập thể dục thường xuyên hơn, tôi sẽ mua trang phục và giày thể thao mới. Vài tháng sau, tôi hết hứng đi tập và tống mớ đồ đó vào tủ. Theo sau đó là những cảm xúc hậu-mua-sắm. Tôi cảm thấy cắn rứt vì đã tiêu xài quá tay, bực bội khi món đồ mình mua vài tháng trước giờ lại giảm giá và đau lòng khi những món đồ đó không vừa hoặc không tạo ra sự khác biệt lớn cho cuộc sống của mình.

Khi bắt đầu thay đổi lề lối sinh hoạt và đơn giản hóa cuộc sống của mình, tôi tìm ra một vài phương pháp giúp tôi hiểu rõ tại sao mình lại đi mua sắm cũng như giúp tôi xác định những gì mình thật sự mong muốn và cần đến trong cuộc sống. Nhờ ghi nhớ ba "câu thần chú" sau, tôi mua sắm một cách có chủ đích hơn và những thứ tôi quyết định sẽ đưa vào gia đình và cuộc sống của mình.

1. Mình không cần phải mua thứ này ngay hôm nay

Tôi chọn cách mua sắm với những khoảng dừng chứ không mua sắm một cách kích động. Thay vì mua thứ gì đó, tôi ngưng

lại theo đúng nghĩa. Bạn hãy thử xem. Hãy tạm dừng lại khi mua sắm những thứ không cần thiết. Thay vì bỏ tiền ra mua hàng, hãy vờ như bạn đã mua trên giấy. Hãy lập danh sách mọi thứ bạn muốn mua kèm theo giá từng món và cập nhật nếu cần trong vòng ba mươi đến sáu mươi ngày, nhưng không thật sự mua gì cả. Đến cuối đợt tạm ngưng mua sắm, hãy cộng dồn số tiền lẽ ra bạn đã tiêu và tự hỏi hai câu sau:

• Trong danh sách này có món nào mình vẫn tha thiết muốn mua như lúc đầu không?

• Nếu có người cho mình một khoản tiền mặt tương đương với tổng số tiền phải bỏ ra để mua những món đồ trong danh sách này, mình có dùng số tiền đó để mua hết chúng không hay sẽ dùng cho việc khác?

Thí nghiệm này sẽ đem lại cho bạn những thông tin giá trị để cân nhắc trước khi mua sắm vào những lần sau. Sau ba mươi đến sáu mươi ngày, hãy cân nhắc đến chuyện chấm dứt hẳn thói quen mua sắm. Tác giả người Canada Cait Flanders đã không sắm thêm thứ gì trong suốt hai năm, trừ vài món nằm trong danh sách mua sắm cho phép của mình - kể cả cà phê mang về. Cait đã kể về năm đầu tiên ngừng hẳn thói quen mua sắm của mình như thế này:

Toàn bộ hành trình này buộc tôi phải từ bỏ hết những thứ mà chúng ta vẫn được dạy là cần có trong đời: những món đồ mới nhất và xịn nhất. Tôi đổi những thứ đó để lấy nhu yếu phẩm cơ bản, và sau một năm không được mua thứ gì mới, tôi nhận ra mình đã có đủ mọi thứ mình cần. Tôi không coi trọng vật chất nữa. Tôi coi trọng con người, nơi chốn và trải nghiệm. Quan niệm sống mới này không chỉ giúp tôi tiết kiệm tiền mà còn giúp tôi biết cách quan tâm đến người khác và thấy biết ơn vì

những điều đơn giản nhất. Và điều tốt nhất tôi đạt được khi ngừng mua sắm có lẽ là tôi sẽ không bao giờ mua thứ gì chỉ vì muốn thể hiện mức độ thành công hay một phẩm chất nào đó mà mình khao khát có được.

2. Mình có thể hoàn trả món hàng đó

Hầu hết mọi thứ bạn mua đều có thể được hoàn trả. Nếu gần đây bạn có mua thứ gì đó khiến bạn phải chịu gánh nặng về mặt tài chính hoặc tinh thần, hãy hoàn trả nó. Nếu món đồ đó đã quá hạn hoàn trả, bạn có thể đem cho hoặc bán lại. Đừng giữ thứ gì khiến bạn thấy không vui. Tôi không gợi ý lấy việc này làm cái cớ để tiếp tục mua sắm, mà bạn hãy xem đây là cơ hội để bạn thoát khỏi sự phiền phức nếu lỡ mua thứ gì đó mình không muốn hoặc không cần đến. Đôi khi, rất khó để nhận ra ảnh hưởng thật sự của đồ đạc và việc mua sắm đến cuộc sống và con người bạn, nhất là khi bạn chỉ mua một món đồ theo quán tính, hoặc sa lầy vào việc mua sắm để giải tỏa cảm xúc, hoặc giữ lại những món đồ không cần vì thấy cắn rứt. Một khi bắt đầu đơn giản hóa cuộc sống, bạn sẽ dần thấy được thói quen tiêu dùng và mua sắm ảnh hưởng đến cuộc sống của mình ra sao.

3. Mình đã trả đủ rồi

Việc nhận ra mình đã trả giá đủ nhiều giúp tôi thay đổi mọi thứ. Giờ đây, tôi không còn thấy cắn rứt hoặc khổ sở về những lần mua sắm quá đà trước đó nữa. Tôi đã trả xong rồi. Tôi đã trả bằng tiền bạc, thời gian, sự chú tâm và cảm xúc của mình. Cứ tiếp tục trả giá như thế chẳng có lợi gì cho tôi cả, mà cũng không cần thiết. Việc chấp nhận là mình đã trả giá đủ giúp tôi cắt đứt mối ràng buộc giữa cảm xúc và việc mua sắm, tích trữ đồ đạc. Nhờ sự thật đơn giản ấy, tôi rốt cuộc cũng bỏ được thói

quen mua sắm tùy tiện và tích trữ đồ đạc. Bạn đã trả giá đủ chưa?

Chương 11

ĐÂY CÓ PHẢI LÀ YÊU?

Tôi từng đặt ra một mục tiêu là hễ đi đến thành phố nào là phải mua một cặp kính râm mới ở đó. Suốt mấy năm liền, sắm một cặp kính râm mới là mối quan tâm chính trong hầu hết các chuyến đi của tôi. Tôi không tự hào về mục tiêu vô nghĩa đó, nhưng tôi chia sẻ chuyện này để bạn thấy tôi đã trải qua một chặng đường dài, từ lúc phải sống mà giả vờ là một con người khác cho đến khi nhớ ra mình là ai và có được một cuộc sống giản đơn, sâu lắng. Nhắc đến chuyện đồ đạc, thói xấu của tôi không phải chỉ có mỗi việc sưu tầm kính râm. Tôi có hàng loạt bộ sưu tập ví, mỹ phẩm, khăn choàng, áo khoác; nhưng dù có nhiều chừng ấy, tôi chưa bao giờ thấy đủ. Càng có nhiều, tôi lại càng muốn mua thêm. Tôi từng lừa bản

thân rằng món đồ mình mua thêm đó sẽ hoàn thiện hoặc nâng tầm cho bộ sưu tập hiện có của mình ở một phương diện nào đó. Dĩ nhiên, làm gì có chuyện như vậy.

Nếu bạn muốn sống với ít đồ đạc hơn thì việc tinh giản đồ đạc chỉ mới là một nửa cuộc chiến. Phần còn lại tùy thuộc vào những món đồ bạn mua về. Và với những người có thói quen mua sắm như chúng ta thì phần này thường khó khăn hơn. Tôi phải ngừng mua sắm một thời gian mới thật sự hiểu được việc đó hủy hoại cuộc sống của mình đến mức nào. Trong một thời gian rất dài, tôi cứ nghĩ mình xứng đáng với những thứ đẹp đẽ, mới mẻ, với bất cứ thứ gì mình muốn. Sự thật là tôi xứng đáng được nhiều hơn là chỉ sở hữu đồ đạc.

Khi có một tủ đầy ắp quần áo, tôi chưa bao giờ thấy biết ơn sâu sắc như khi nhìn vào bộ tuyển tập nho nhỏ gồm những thứ mình thích như bây giờ. Tôi cũng cảm thấy như vậy khi xem lại những phần khác trong ngôi nhà của mình. Khi "có đủ hết", tôi lại muốn nhiều hơn. Giờ đây, khi sở hữu ít đi, tôi thấy biết ơn nhiều hơn vì những thứ tôi sở hữu góp phần tạo ra cuộc sống hạnh phúc và lành mạnh hơn cho tôi thay vì khiến tôi phải xa rời cuộc sống đó.

Tôi không cần nhiều như tôi vẫn tưởng để có được một cuộc sống hạnh phúc. Không ngừng khao khát sở hữu thêm nhiều thứ đã gây ra sự thất vọng, việc chi tiêu quá đà và cảm giác bất mãn. Có lẽ bạn nghĩ mình phải có những thứ nhất định nào đó trong đời thì mới là thành công hoặc hạnh phúc, nhưng tôi đề nghị bạn hãy tiếp tục chất vấn bản thân về việc này. Hãy nghiền ngẫm xem bạn muốn từng ngày, từng giờ, từng phút, từng giây của mình trôi qua như thế nào. Mua thêm vài món đồ từ khu bán quần áo ở cửa hàng Target[1] trong những chuyến

mua sắm cuối tuần đã ảnh hưởng đến cách tôi sử dụng thời gian của mình, điều này nghe rất khó tin, nhưng nếu tôi cho hết những món đồ đó vào giỏ hàng, cộng thêm những món đồ "lặt vặt" khác thì đúng là có ảnh hưởng đấy. Thật sự là vậy. Tất cả đều có ảnh hưởng. Giờ đây, tôi chọn yêu thương thay vì đồ đạc. Những người tôi yêu, công việc tôi yêu và cuộc sống tôi yêu. Khi mới bắt đầu việc bỏ bớt đồ đạc và giải phóng không gian, tôi không hề biết hành trình này có liên hệ thế nào với tình yêu. Phần bốn của quyển sách sẽ nói về tình yêu thương, và giá như tôi biết được con đường đó ngay từ đầu thì việc buông bỏ sẽ dễ dàng hơn nhiều.

[1] *Một trong những chuỗi cửa hàng bán lẻ lớn nhất của Mỹ.*

Tập trung dọn dẹp đồ đạc riêng của mình

Nếu bạn đã sẵn sàng bỏ bớt đồ đạc nhưng vợ hoặc chồng hoặc những thành viên khác trong gia đình bạn lại chưa thì có thể bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Việc hiệu quả nhất bạn có thể làm là tập trung vào đồ đạc riêng của mình. Hãy nhẹ nhàng trò chuyện với những người sống cùng bạn về những món đồ thuộc sở hữu chung, nhưng đừng lo lắng về tủ quần áo của chồng hay góc sinh hoạt bừa bộn của người bạn cùng phòng. Khi bạn nóng lòng muốn "người khác phải thuận theo", hãy nhớ lại lần gần nhất có người cố thuyết phục bạn thay đổi một chuyện bạn chưa sẵn sàng. Vào lúc ấy, bạn thấy háo hức hay là giận dữ? Bạn thấy có động lực hay bị áp lực? Hãy để những người hiện diện trong cuộc đời bạn tự tìm lối đi riêng của họ, giống như bạn vậy. Nếu bạn muốn người khác hiểu được niềm vui của việc sở hữu ít đi, hãy sống thật vui vẻ khi có ít đi.

Tôi đã buông bỏ ra sao

Tôi từng dọn dẹp và bỏ bớt đồ đạc hai lần một năm, một lần để đón năm mới và lần khác là vào mùa xuân. Tôi làm vậy để "nhà cửa trở nên ngăn nắp" và "có một khởi đầu tươi mới" nhưng thật ra chỉ để có thêm chỗ trống chứa đồ đạc mới thôi. Tôi biết vậy là do năm nào chu kỳ tạo khởi đầu mới và trở nên ngăn nắp của mình cũng phải lặp lại ít nhất hai lần. Cuối cùng, khi quyết định phải luôn tinh giản đồ đạc, phương pháp của tôi không thay đổi nhiều, nhưng mục đích của tôi thì có. Lần này, tôi sẽ vứt bỏ đồ đạc để tạo khoảng trống cho những điều quan trọng hơn việc sở hữu thêm nhiều đồ đạc. Lần này, cứ mỗi món đồ được bỏ đi là tôi buông bỏ được một phần căng thẳng và có thêm khoảng trống để tìm hiểu xem mình thật sự quan tâm đến điều gì, muốn lấp đầy không gian trống như thế nào và sử dụng thời gian ra sao. Trong đầu tôi không có mục tiêu cụ thể là tôi muốn loại bỏ bao nhiêu đồ đạc, nhưng kế hoạch của tôi là cứ loại bỏ đồ đạc cho đến khi nào chỉ còn lại những thứ mình dùng hoặc mình thích mà thôi. Vậy tức là phải bỏ đi những thứ "biết đâu", những món "mình đã chi trả quá nhiều cho nó", những thứ "của một người yêu quý mình tặng cho" và cả những món đồ chứa đựng nhiều tình cảm, những món đồ tôi đã cất giữ từ khi đủ lớn để biết cất giữ đồ. "Công cuộc tinh giản đồ đạc mãi mãi" của tôi khởi đầu từ việc dạo sơ một vòng quanh nhà với một chiếc hộp trong tay. Tôi cho vào trong chiếc hộp đó toàn bộ những thứ ngày thường mình gần như không để ý đến, không dùng đến hoặc không coi trọng, chẳng hạn như lọ hoa, khung ảnh trống, quần áo mặc không vừa và mấy bộ cốc đo lường cùng với đồ thủy tinh giống nhau. Rồi tôi chờ đợi. Tôi chờ xem mình có luyến tiếc món đồ nào trong đó và không gian sống của mình có gì khác biệt không. Thật sự là có. Tôi không thể nói cụ thể cái gì đã biến mất, nhưng có thể nhận

ra những thứ bắt đầu hiện diện: không gian trống và ánh sáng. Ánh sáng tràn ngập. Điều đó khích lệ tôi dạo thêm vòng nữa, rồi vòng nữa và vòng nữa. Càng bỏ đi nhiều thứ mình không luyến tiếc thì những thứ khác dường như càng ít quan trọng hơn. Việc bỏ đi đồ đạc ngày một dễ dàng hơn. Rồi khi đụng đến những thứ tôi nghĩ mình có quan tâm thì việc này lại trở nên khó khăn. Đó là những thứ như sách, trang sức, tạp chí và các món đồ có giá trị khác. Thế là tôi dành nhiều thời gian hơn cho việc này. Tôi để cho không gian và viễn cảnh mới của tôi thuyết phục trái tim mình.

Bắt đầu lại từ con số không

Một khi bắt đầu dọn dẹp và bỏ bớt đồ đạc, có khi bạn sẽ thấy sự bừa bộn cố mon men quay lại, hoặc có khi nó đã lẻn vào rồi thì bạn mới nhận ra. Dù thế nào đi nữa, việc hình thành thói quen ngăn sự bừa bộn trở lại vẫn hữu ích. Tác giả Colin Wright đề nghị ta hãy bắt đầu lại từ con số không vào mỗi tuần.

Anh mô tả thói quen của mình như sau:

"Tôi thích làm lại từ đầu ít nhất mỗi tuần một lần.

Tôi rửa bát đĩa, lau khô đĩa và dao nĩa, từng món một, cho đến khi có thể cất vào ngăn tủ riêng dành cho dụng cụ nhà bếp. Việc giặt giũ đã xong - quần áo được giặt và sấy, hoặc đem phơi, nếu như máy sấy quần áo không phổ biến tại quốc gia tôi đang sống. Món đồ bị vứt bừa trên sàn nhà thì được nhặt lên và để lại đúng chỗ, rồi tôi hút bụi hoặc lau sàn. Mọi không gian trong nhà đều được dọn dẹp ngăn nắp, rác được mang đi đổ; toàn bộ ngôi nhà của tôi được thiết lập lại trạng thái nghỉ ngơi. Hộp thư đến của tôi trống không, mọi e-mail đều đã bị xóa hoặc được xử lý và lưu lại. Danh sách những việc cần làm không có việc gì

cấp thiết; tôi đảm bảo mình phải bắt tay vào những việc cần kíp từ đêm hôm trước và hoàn thành nốt phần còn lại vào sáng hôm sau. Cuộc sống - và môi trường sống - của tôi trở thành một khối đất sét loại tốt và dễ nhào nặn. Ở một mặt nào đó thì khối đất sét này tẻ nhạt vì tạm thời nó chẳng có hình thù gì khi thiếu đi sự thừa thãi, bừa bộn hay trách nhiệm. Nhưng cũng thú vị, vì nó có tiềm năng vô hạn. Tôi có thể định hình lại cuộc sống của mình mà không quá tốn công. Tôi càng không cần mất nhiều công sức để ngồi quan sát cuộc sống của mình, mọi thứ đều trở nên rõ nét. Điều này giúp tôi có ý tưởng rõ ràng về cách tốt nhất để gia công khối đất sét này. Tôi phát hiện việc cho bản thân khởi động lại cũng giúp thu dọn sự bừa bộn trong nội tâm, để cẩn thận đánh giá lại và tìm hiểu xem tiếp theo phải đi đâu, phải tập trung vào dự án gì, hoặc đọc quyển sách nào, với tâm trạng thoải mái khi biết là mọi thứ đều đã đâu vào đấy, dù chỉ trong chốc lát."

Việc làm lại từ đầu giống như phiên bản dùng một lần của lối sống tối giản. Người theo lối sống tối giản sẽ quy cuộc sống của mình về những điều quan trọng bằng cách tránh sự thừa thãi và hướng đến những gì quan trọng nhất với mình. Làm lại từ đầu cho phép bạn làm điều tương tự ở mức độ khác trong một khoảng thời gian nhất định. Để làm lại từ đầu, bạn không cần phải loại bỏ hết những thứ không đem lại giá trị gì cho mình, nhưng nếu muốn, bất kỳ lúc nào bạn cũng có thể trải nghiệm cuộc sống khi không còn những thứ đó. Thậm chí nếu một ngày nào đó bạn có một bước nhảy vọt về lối sống tối giản thì càng tốt, việc làm lại từ đầu có thể trở nên có giá trị và dễ áp dụng hơn. Khi chỉ còn sở hữu những món đồ thiết yếu và có một khoảng không gian hợp lý dành cho bản thân, cho những nhu cầu của mình, bạn sẽ thấy mình chỉ mất mười đến mười

lăm phút cho việc bắt đầu lại từ con số không. Điều này đem đến cho bạn một phương pháp dễ dàng và nhanh chóng để thanh lọc bộ nhớ và bắt đầu lại từ con số không. Cũng giống như lối sống tối giản, việc bắt đầu lại từ đầu không buộc chúng ta phải rũ bỏ tất cả; bạn có nhiều thứ khi dọn dẹp nhà cửa và rửa bát đĩa. Về cơ bản, việc bắt đầu lại từ đầu là để thấy bạn có thể suy nghĩ sáng suốt như thế nào khi những phiền nhiễu vặt vãnh trong ngày đã được vô hiệu hóa. Quá trình này hướng đến việc tập trung vào bản thân, dành thời gian và tâm trí để đào sâu tìm hiểu mình là ai, mình muốn gì và đang đi hướng nào. Bắt đầu lại từ đầu còn là để sống hạnh phúc và mãn nguyện hơn, và bạn đạt được cả hai mục tiêu này bằng cách cho bản thân cơ hội để nhanh chóng thay đổi phương hướng mà không phải chịu nhiều hậu quả tiêu cực, trong trường hợp có một sự thay đổi phương hướng như thế.

Vạn sự khởi đầu nan. May thay, việc bắt đầu lại từ con số không chỉ đòi hỏi bạn phải rửa bát đĩa mà thôi.

Đây có phải tình yêu thương không?

Khi nghĩ đến việc bỏ tiền ra mua một món đồ mới mà mình không thật sự cần đến, hoặc cố quyết định xem mình nên giữ lại hay bỏ đi thứ gì đó (đồ vật, trách nhiệm, dự án công việc…), tôi luôn đặt ra một câu hỏi đơn giản (nhưng rất quan trọng) thế này: Đây có phải là yêu thương hay không? Thứ này có nâng đỡ cho yêu thương trong cuộc sống theo cách tôi muốn không? Nếu câu trả lời là không, tôi sẽ nhẹ nhàng bỏ qua nó. Nếu là có, tôi sẽ đợi thêm vài ngày hay vài tuần nữa để hỏi thêm lần nữa. Trong phần lớn trường hợp, câu trả lời "có" của tôi lúc đầu sẽ chuyển thành "không", và tôi nhận ra những gì mình khao khát ở thời điểm ấy không xuất phát từ yêu thương. Bạn hãy tự

thử xem. Đọc to những câu hỏi sau đây sẽ rất hữu ích. Hãy đặt tay lên tim và hỏi:

“Thứ này có thật sự quan trọng với mình không?”

“Đây có phải là yêu thương không?”

“Thứ này có đóng góp gì cho cuộc sống mà mình ao ước, cho sức khỏe hay cách đối nhân xử thế mình mong muốn không?”

“Lý do mình giữ thứ này có hợp lý không?”

Cuối phần này, ta sẽ ôn lại các câu hỏi trên. Hãy hỏi về đồ đạc, cảm xúc, công việc của bạn, về một cơn bực tức nào đó, về mọi thứ. Hãy đặt tay lên tim và hỏi. Trái tim bạn rất thông thái, và nó sẽ giúp bạn tạo ra không gian trống cho những điều quan trọng nhất.

Chương 12

PHÉP MÀU CỦA SỰ BUÔNG BỎ

Ai trong chúng ta cũng có một tách cà phê xấu xí, một bức tranh được đóng khung và treo trên tường mà mình không buồn để ý đến khi đi ngang qua mỗi ngày, hoặc một chiếc khăn choàng chưa bao giờ được khoác lên người dù rất đắt tiền. Cuộc sống không bừa bộn nghe có vẻ hấp dẫn, nhưng có vài món đồ khó vứt bỏ hơn những món đồ khác. Mỗi người chúng ta có thể giữ những món đồ khác nhau, nhưng chúng ta đều thấy chật vật như nhau khi đối mặt với sự tác động của đồ đạc lên con người và cuộc sống của chúng ta. Khi vứt bỏ đồ đạc, bạn nên bắt đầu từ những món đồ dễ vứt đi, chẳng hạn như những món đồ trùng lặp và những món đồ bạn biết mình sẽ không tiếc rẻ, để củng cố kỹ năng tinh giản đồ đạc

của bạn. Tôi đề nghị bạn nên mang theo một chiếc thùng to và đi một vòng quanh nhà, bỏ vào thùng những thứ bạn biết mình không thật sự coi trọng hay quan tâm. Khi thùng đã đầy, mà chuyện này không mất nhiều thời gian đâu, bạn hãy dán băng keo lại và đem quyên góp từ thiện. Sau đó, bạn hãy nghỉ ngơi một chút trước khi thực hiện vòng tiếp theo để tận hưởng khoảng không gian bạn vừa tạo ra. Trong hầu hết các trường hợp, chỉ vài ngày là bạn sẽ quên mất mình đã cho những món đồ gì vào thùng. Những món đồ đó không hề quan trọng.

Một khi luyện được kỹ năng tinh giản đồ đạc, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc giải quyết những món đồ khó nhằn, nhưng có thể trái tim bạn vẫn cảm thấy luyến tiếc vài lần. Tiếng nói của trái tim chúng ta rất mạnh mẽ, nhưng những gợi ý sau đây có thể hữu ích trong việc giúp bạn loại bỏ những món đồ thừa thãi mà bạn có quan tâm hoặc nghĩ là mình có quan tâm. Không có phương pháp nào là "thử lần đầu và trúng ngay" cho mọi người, vì thế bạn hãy thực hiện quá trình dọn dẹp đồ đạc bằng cách thử những cách thức khác nhau và chờ xem cách nào hiệu quả với mình. Tôi thậm chí còn khám phá ra có đến mấy cách thức phù hợp với mình. Tôi phải thử nhiều cách thức dọn dẹp khác nhau vào những thời điểm khác nhau.

Cất giấu

Đây là một trong những phương pháp hiệu quả nhất để xem một món đồ nào đó có giá trị gì - nếu nó có - trong cuộc sống của bạn. Khi mới bắt đầu bỏ bớt đồ đạc, Mark và tôi có ba lọ hoa đặt trên chiếc tủ trong phòng ngủ, mỗi lọ cắm một bông hoa từng hiện diện trong lễ cưới của chúng tôi. Nghe thật ý nghĩa, đúng không? Những lọ hoa này rất đẹp, nhưng tôi nhận ra mình chỉ để ý đến chúng khi lau bụi hoặc khi vô tình đụng

phải. Tôi muốn xem mình sẽ sống thế nào khi không có mấy lọ hoa này. Vì chúng tôi đã dọn dẹp được kha khá rồi, nên đây là những món đồ trang trí cuối cùng trong phòng ngủ và là những món duy nhất còn đặt trên tủ. Tôi gói chúng lại, cho vào hộp và để chiếc hộp đó trong ga-ra. Tôi tự hỏi liệu mình có luyến tiếc chúng không, hoặc sau bao lâu thì tôi sẽ muốn lấy chúng ra.

Tôi không cho chồng biết thử nghiệm nho nhỏ của mình. Tôi đợi anh hỏi về mấy lọ hoa, nhưng anh chẳng hỏi han gì. Và vài ngày sau đến tôi cũng quên béng mấy lọ hoa quý báu của mình. Hai tháng sau, tôi vào ga-ra, mở chiếc hộp đựng mấy lọ hoa ra và đặt lại lên tủ như thể mình chưa hề dời chúng đi. Một tối nọ, trước khi đi ngủ, tôi chỉ vào mấy lọ hoa và bảo Mark rằng tôi muốn tặng chúng cho người khác, thế là anh nói: "Không được, anh rất thích mấy lọ hoa này". Tôi bật cười. Khi tôi nói cho anh biết là mấy lọ hoa này đã nằm trong ga-ra hàng tháng trời, anh cũng cười theo và đồng ý rằng đã đến lúc bỏ chúng đi. Kể từ đó, cứ mỗi lần tôi đi công tác còn Mark ở nhà là lại có một món đồ nào đó biến mất. Nếu tôi không thể phát hiện ra món đồ đã biến mất là gì thì món đó sẽ vĩnh viễn không trở lại. Tôi thích nghi thức nho nhỏ này của vợ chồng tôi.

Để tạm biệt những món đồ của mình thì cách xa chúng một thời gian ngắn là đủ. Đó là lý do tôi đề nghị những ai muốn thử sống theo lối tối giản hãy tham gia thử thách thời trang có tên gọi *Dự án 333* (tôi sẽ nói rõ hơn trong Chương 15), theo đó họ sẽ phải cất quần áo thừa thãi khuất tầm mắt thay vì lập tức đem cho. Cách làm này giúp xóa tan nỗi sợ mình sẽ tiếc rẻ món đồ hoặc sợ mình không có đủ đồ, đồng thời giúp chúng ta xác định xem có đúng là mình thật sự lưu luyến hay chỉ níu giữ món đồ đó vì sợ hãi mà thôi.

Đặt câu hỏi

Hãy áp dụng lời khuyên của tác giả Marie Kondo trong quyển sách *The Life-Changing Magic of Tidying Up* (tạm dịch: *Dọn dẹp là phép màu thay đổi cuộc sống*) và đặt câu hỏi đối với các món đồ của mình. Cô đề nghị chúng ta cầm món đồ trên tay và hỏi: "Thứ này có đem đến cho tôi niềm vui không?". Thêm vào đó, tôi nghĩ bạn nên liệt kê những thời điểm vui vẻ nhất thành một danh sách, và khi hỏi món đồ nào đó có đem đến niềm vui cho mình hay không, hãy đối chiếu với danh sách liệt kê đó. Niềm vui mà món đồ mang lại có nằm trong danh sách, hay suýt lọt vào danh sách không? Nếu đáp án là không, bạn hãy bỏ nó đi, và theo lời Kondo, hãy biết ơn vì nó đã phục vụ bạn.

Giữ lại

Bỏ hết đồ đạc không phải là chuyện đặc biệt quan trọng. Nếu tách cà phê xấu xí khiến bạn mỉm cười mỗi sáng, hãy giữ nó lại. Nếu vợ hoặc chồng bạn muốn giữ lại tách cà phê xấu xí của mình, cứ để cô ấy hoặc anh ấy làm thế. Hãy áp dụng những phương pháp trên đối với đồ đạc của mình, và nếu bạn xác định muốn món đồ đó hiện hữu trong cuộc sống của mình thì hãy dành chỗ cho nó và trân trọng nó.

Chúng ta không thể so sánh hoặc đong đếm cuộc sống của mình dựa trên những gì ta sở hữu hoặc không sở hữu. Lối suy nghĩ đó không hợp lý. Giáo viên yoga của tôi từng kể về lần đầu tiên anh ấy làm được động tác chạm tay vào ngón chân sau nhiều năm tập yoga và nghĩ mình không đủ dẻo dai. Khi cuối cùng cũng chạm được tay vào các ngón chân, anh ấy nhận ra không có sự thay đổi to lớn nào. Đáng ra việc chạm vào ngón chân phải là một khoảnh khắc vĩ đại, nhưng anh ấy chỉ thấy mình dẻo dai hơn một chút mà thôi. Không có gì khác.

Thoát khỏi cảm giác tội lỗi khi buông bỏ

Ai cũng có lý do riêng để giữ rịt đồ đạc, duy trì cuộc sống bừa bộn, cảm xúc tiêu cực và nhiều thứ khác. Thường thì tất cả những cái cớ, nỗi sợ và sự kháng cự của chúng ta đều xuất phát từ một vài khó khăn thường thấy. Cảm giác tội lỗi là một trong những khó khăn đó. Vấn đề của cảm giác tội lỗi là thay vì giúp chúng ta thay đổi hành vi, nó thường khiến ta có xu hướng níu kéo.

Tôi còn nhớ cảm giác tội lỗi khi nhìn vào tủ quần áo và thấy những bộ trang phục mình chưa bao giờ mặc, được mua bằng khoản tiền mình chưa bao giờ kiếm được. Tôi cảm thấy tội lỗi khi từ chối người khác, thậm chí là khi chỉ mới nghĩ đến chuyện từ chối. Tôi cảm thấy tội lỗi khi nghĩ đến việc bỏ đi những món quà hoặc những thứ người khác tặng mình. Tôi cảm thấy tội lỗi về những hóa đơn thẻ tín dụng quá hạn thanh toán và những cuộc điện thoại đòi nợ, thấy tội lỗi vì đã đi mua sắm để giải sầu, không biết đủ vì chưa được sở hữu những món đồ phù hợp hoặc có được chiếc xe ô tô/đôi giày/căn bếp… phù hợp, và danh sách đồ đạc cứ thế kéo dài mãi.

Tôi còn cảm thấy tội lỗi vì đã bỏ hết những thứ tôi nghĩ mình vẫn luôn muốn có được. Cảm giác này không đến nỗi choán hết tâm trí tôi, nhưng cứ khi nào tôi quyết định sống chậm lại và vứt bỏ đồ đạc là nó lại trồi lên. Cuối cùng tôi cũng có thời gian và không gian để cảm nhận tất cả cảm xúc của mình. Nếu bạn cũng phải đấu tranh với cảm giác tội lỗi, hãy thử những biện pháp sau:

1. Làm chủ cảm giác tội lỗi

Nếu bạn có cảm giác tội lỗi mỗi lần mở tủ quần áo và thấy một chiếc đầm đắt tiền vẫn còn nguyên mác, hay một đôi giày mang vào là sẽ bị rộp chân, hãy làm chủ cảm giác tội lỗi đó. Hãy viết nó ra. Cảm giác tội lỗi thoáng qua đó sẽ dần rõ nét hơn mỗi ngày, và rồi nó sẽ trở thành chuyện bình thường. Nhưng có thể bạn quên mất một điều, chính bạn đã chọn mang vác gánh nặng tội lỗi về những món đồ trong tủ quần áo hoặc ở những nơi khác trong nhà. Đó là lựa chọn của bạn (với tôi, đây là một lựa chọn đầy gian nan).

2. Từ bỏ cảm giác tội lỗi

Tôi từng nghĩ mình phải cảm thấy tội lỗi. Nói cho cùng, với tất cả những sai lầm tôi từng phạm phải, tôi hẳn nên có chút cảm giác tội lỗi, không phải sao? Điều tôi không biết là cảm giác tội lỗi đang đè nặng lên mình mà chẳng có mục đích gì. Cảm giác tội lỗi không mang lại lợi ích gì cho tôi. Khi tôi nhận ra cảm giác tội lỗi đã biến thành sợi dây ràng buộc chứ không tạo cảm hứng cho điều gì đó tốt đẹp hơn, việc buông bỏ cảm giác đó sẽ dễ dàng hơn nhiều. Hãy nhớ là chúng ta đã trả giá đủ rồi.

3. Hãy để cảm giác tội lỗi trôi đi

Brooke McAlary là người dẫn chương trình phát thanh *The Slow Home Podcast* (tạm dịch: *Sống chậm tại nhà*) ở Úc. Trong một buổi hội thảo trực tuyến mà tôi và cô ấy cùng dẫn chương trình, Brooke giải đáp một câu hỏi về các món quà, và tôi thường truyền đạt lại lời khuyên khôn ngoan đó. Lúc đó có người hỏi: "Nếu tôi đang cố gắng sống với ít đồ đạc hơn mà người ta lại tặng những món quà tôi không thích thì tôi nên làm gì?". Brooke đáp: "Cứ để số quà đó trôi khỏi nhà bạn". Nói cách khác, hãy đón nhận món quà với lòng yêu thương và buông bỏ nó. Brooke và tôi đều biết câu hỏi này không thật sự

hỏi về cách xử lý các món quà, mà là xử lý cảm giác tội lỗi khi bỏ chúng đi. Do đó, tôi bổ sung: "Hãy để cảm giác tội lỗi trôi theo những món quà".

Món quà lớn nhất chính là hành động trao nhận. Điều quan trọng là ý nghĩ: "Tôi đang nghĩ về bạn" hoặc "Tôi rất yêu quý bạn" chứ không phải là thứ nằm trong hộp quà. Thật sự có "món đồ" nào đó mà người ta có thể mang tặng cho bạn để chứng tỏ tình cảm của họ sao? Không phải vậy đâu. Yêu thương nào phải món quà tặng nhân một dịp nào đó. Sự yêu thương không đến dưới dạng một hộp quà được gói ghém đẹp đẽ, và bạn không bao giờ cần phải chứng minh sự yêu thương của mình qua những món quà.

Joshua Becker, tác giả quyển sách *The More of Less* (tạm dịch: *Ít mà lại nhiều*), từng nói với tôi: "Quan trọng là nhận món quà cùng với tâm ý của người tặng". Đối với một số người, tặng quà là cách để họ biểu lộ tình cảm, nhưng một lần nữa, món quà chân chính không phải là thứ nằm trong hộp quà, mà ở trong quá trình trao nhận. Hãy cho phép mình đón nhận tình cảm yêu thương đó và để phần còn lại trôi đi. Không chỉ có món quà cần được "trôi đi". Khi bạn buông bỏ thứ gì đó không còn giá trị trong đời mình, hãy để cảm giác tội lỗi trôi theo cùng nó. Cách hay nhất để thoát khỏi cảm giác tội lỗi khi buông bỏ là thay thế nó bằng niềm vui. Hãy để yêu thương thay thế cảm giác tội lỗi. Không gian và thời gian trong cuộc sống của bạn là hữu hạn, nếu bạn lấp đầy cảm giác tội lỗi và hối hận vào đó thì sẽ không còn chỗ cho tình yêu thương. Hãy tự nhắc nhở là cuộc sống của mình không còn chỗ cho cảm giác tội lỗi nữa.

Tôi vẫn trao và nhận quà vào dịp Giáng sinh, nhưng tập trung vào trải nghiệm chứ không phải món đồ. Với tôi, việc có mặt

bên cạnh người mà mình yêu quý quan trọng hơn tặng quà. Tôi học được rằng chúng ta không thể mua tình cảm của người khác bằng quà tặng. Chúng ta phải hiện diện bên cạnh họ để thể hiện sự yêu thương của mình dành cho họ.

Cảm giác tội lỗi khi vứt bỏ đồ đạc không xuất phát từ hành động vứt bỏ

Khi đồ đạc trở thành lời nhắc nhở thường trực về nợ nần hay sự bất mãn, chúng ta cảm thấy tồi tệ, buồn bã và tội lỗi. Ngẫm lại, tôi có thể thấy rõ cảm giác tội lỗi là một phần trong sự bừa bộn của mình hệt như những món đồ treo trong tủ quần áo hay nằm trong ngăn kéo đựng đồ lặt vặt. Tôi cũng biết cảm giác tội lỗi có mối liên hệ sâu sắc với đồ đạc, và khi tôi vứt bỏ đồ đạc, cảm giác tội lỗi cũng sẽ cuốn gói theo. Điều thú vị về cảm giác tội lỗi khi vứt bỏ đồ đạc là nó thường không xuất phát từ hành động vứt bỏ đồ đạc. Cảm giác tội lỗi đó bắt nguồn từ mong mỏi níu kéo. Khi cảm giác tội lỗi gắn liền với sự níu kéo, cách cứu chữa duy nhất là phải buông bỏ. Tôi có thể tiếp tục thấy tội lỗi về những sai lầm trước đây, về những khoản nợ nần, sự bừa bộn và bận rộn của mình trong quá khứ. Nhưng thay vì làm thế, tôi chọn cách buông bỏ để sống có mục đích và tràn đầy niềm vui như hiện nay.

Hành trình tìm đến sự đơn giản sâu lắng trong tâm hồn của tôi cũng tương tự hành trình chạm tay vào ngón chân của vị giáo viên yoga kia. Khi xem xét việc bỏ bớt những món đồ bạn đang sở hữu để cảm thấy nhẹ nhõm hơn, đừng quá chú trọng đến số lượng. Quá trình vứt bỏ đồ đạc mang lại nhiều bài học và lợi ích, cũng giống quá trình tập giãn người trong yoga, nhưng bạn hãy nhẹ nhàng với bản thân và để tâm xem lối sống đơn giản sẽ thay đổi con người bạn và đưa bạn lại gần hơn với những điều

quan trọng nhất bằng cách nào. Phép màu của hành động chạm tay vào ngón chân sẽ xuất hiện khi bạn cảm nhận được cơ thể mình căng ra, dù ở bất kỳ đâu. Phép màu của việc buông bỏ sẽ xuất hiện khi bạn cảm thấy nhẹ nhõm, dù là ở đâu.

Chương 13

TIỀN HAY CUỘC SỐNG

Nếu phải liệt kê những vấn đề căng thẳng nhất trong cuộc đời mình, đứng đầu bảng sẽ là chuyện tiền nong, từ ngày tôi tròn mười tám tuổi và mở chiếc thẻ tín dụng đầu tiên cho đến lúc gần bước sang tuổi bốn mươi, khi Mark và tôi quyết định phải trả sạch nợ. Vợ chồng tôi đã mệt mỏi với việc cứ phải đưa ra quyết định dựa trên chuyện tiền bạc. Khi quyết định thanh toán hết nợ nần, cảm giác nặng nề, căng thẳng bắt nguồn từ khoản nợ của chúng tôi vơi dần. Chúng tôi vẫn còn nhiều năm làm việc ở phía trước, nhưng chúng tôi đã cảm thấy nhẹ nhõm hơn chỉ nhờ lựa chọn con đường hợp lý hơn. Cả hai vợ chồng đều ôm theo nợ nần bước vào đời sống hôn nhân, nhưng khoản nợ của tôi chiếm phần

lớn, nào là các khoản vay hồi còn sinh viên, vay mua xe, thẻ tín dụng, các hóa đơn y tế trước kia. Thêm vào đó là các khoản thế chấp mua nhà và đủ các khoản chi khác để biến ngôi nhà thành mái ấm, không khó để nhận ra chúng tôi đang vung tay quá trán. Vì muốn dứt khỏi sự căng thẳng để được sống hạnh phúc và khỏe mạnh hơn, ngay cả khi tôi đang mắc chứng bệnh đa xơ cứng, vợ chồng tôi quyết định cùng nhau thanh toán hết các khoản nợ của chúng tôi. Chúng tôi biết điều này nghĩa là phải tỉ mỉ xem xét những khoản nợ của mình, phải nói với nhau về chuyện tiền nong mà cả hai thường né tránh, cũng như phải thay đổi lối sống, chí ít tạm thời là vậy. Tôi bắt đầu quá trình này bằng việc đọc lại quyển sách từng khiến mình cân nhắc đến chuyện thay đổi nhiều năm trước khi mắc bệnh, đó là quyển *Your Money or Your Life* (tạm dịch: *Tiền hay cuộc sống*) của Vicki Robin và Joe Dominguez. Trước và trong khi thực hiện một thay đổi lớn, tôi thường đọc sách để có thêm cảm hứng, động lực và củng cố quyết tâm, vậy nên đây là thời điểm hoàn hảo để đọc lại quyển sách tôi từng quan tâm. Tôi nghĩ lý do mình đón nhận thông điệp của quyển sách này là vì nó không xem xét chủ đề tiền bạc dưới góc độ con số mà chú trọng đến lối sống và hành vi. Nếu việc làm chủ chuyện tiền nong toàn xoay quanh mấy con số thì tôi gặp rắc rối to rồi.

Cơ sở lập luận của quyển *Your Money or Your Life* là nhiều người đang đánh đổi cuộc sống của mình chỉ để kiếm tiền, như ví dụ sau đây trong sách:

“Hãy quan sát cuộc sống của một người lao động bình thường tại bất kỳ khu đô thị công nghiệp nào. Chuông báo thức vang lên vào lúc sáu giờ bốn mươi lăm phút, họ thức giấc và bắt đầu một ngày của mình. Làm vệ sinh cá nhân buổi sáng. Khoác lên người bộ đồng phục công sở - một số sẽ mặc com-lê hoặc đầm

váy, số khác mặc đồ bảo hộ, nhân viên y tế thì mặc đồ trắng, còn thợ xây mặc quần jean và áo sơ mi bằng vải fla-nen. Họ ăn sáng nếu kịp giờ. Vơ vội chiếc cốc giữ nhiệt và cặp táp (hoặc hộp cơm trưa). Ngồi vào xe ô tô và chịu đựng ách tắc giao thông vào giờ cao điểm - một loại hình phạt hàng ngày - hoặc leo lên một chuyến xe buýt hay tàu điện chật ních người. Họ làm việc từ chín giờ sáng đến năm giờ chiều. Ứng phó với sếp. Ứng phó với những đồng nghiệp xấu tính hay chọc ngoáy. Ứng phó với nhà cung cấp. Làm việc với đối tác/khách hàng/bệnh nhân. Ra vẻ bận rộn. Giấu giếm sai lầm. Mỉm cười khi bị giao những công việc có thời hạn bất khả thi. Thở phào nhẹ nhõm khi lưỡi rìu nhân danh "tái cấu trúc" hay "giảm biên chế" - hoặc đơn giản là sa thải - chém xuống đầu người khác. Oằn vai gánh lấy lượng công việc tăng thêm. Nhìn đồng hồ. Tán đồng sếp trong một việc gì đấy nhưng lại tranh cãi với lương tâm về việc đó. Lại mỉm cười. Năm giờ rồi. Lại đi lấy xe và đi vào đường cao tốc, hoặc chen lên một chuyến xe buýt hay tàu điện để hòa vào dòng người tan tầm. Họ về đến nhà. Trở lại làm người bên vợ chồng, con cái hoặc bạn cùng phòng. Ăn tối. Xem ti-vi. Lên giường. Tám tiếng đồng hồ hành động trong vô thức."

Có thể đây không phải là bức tranh mô tả chính xác cuộc sống của bạn, nhưng nhiều người trong chúng ta sẽ trải nghiệm một cuộc sống tương tự như thế, trong đó có cả việc kiểm tra e-mail và Facebook năm phút một lần. Tôi hiểu cảm giác khi phải làm công việc mình không thích nhằm kiếm tiền và mua những thứ mình cần để giúp bản thân cảm thấy dễ chịu hơn vì phải làm công việc mình không thích. Sự nghiệp hoặc con đường bạn đã chọn ở tuổi hai mươi có thể không còn phù hợp với độ tuổi ba mươi, bốn mươi hoặc độ tuổi lớn hơn nữa. Nhưng chúng ta vẫn cố đấm ăn xôi vì thấy bế tắc. Ta phải tiếp tục kiếm

tiền để duy trì lối sống của mình và cố thuyết phục bản thân rằng mình đang tận hưởng cuộc sống chứ không phải sống chỉ để kiếm tiền. Lúc mới tiến hành quá trình trả sạch nợ nần, tôi chưa có ý định bỏ việc, nhưng khi các khoản nợ dần biến mất và gánh nặng tài chính vơi dần, chúng tôi biết mình có khả năng làm vậy. Bạn sẽ tìm thấy trong cuốn *Your Money or Your Life* một số bài tập hữu hiệu giúp phơi bày sự thật phũ phàng về số tiền bạn thật sự kiếm được, cách bạn đang đánh đổi sinh lực để sở hữu đồ đạc và làm thế nào để tạo ra những thay đổi rõ rệt. Những bài học từ quyển sách đó đã giúp ích cho tôi ở nhiều mặt, nhưng đến lúc lập kế hoạch cố định cho việc trả nợ, chúng tôi lại tìm đến chia sẻ của tác giả kiêm người dẫn chương trình phát thanh Dave Ramsey. Chúng tôi muốn có một chiến lược đã được kiểm chứng và không bắt nguồn từ triết lý "làm giàu nhanh", và cách này đã phát huy tác dụng với chúng tôi. Trên website của mình, Dave chia sẻ rằng 78% người dân Mỹ "làm đồng nào xào đồng đó" và 90% đang mua những thứ mà họ không đủ khả năng chi trả. Vợ chồng tôi rơi vào cả hai trường hợp trên. Chúng tôi theo học chương trình Ổn định Tài chính của ông. Đây là chương trình được mở tại nhiều nhà thờ trong vùng, có thể học trực tuyến và hướng dẫn người ta bắt đầu từ việc: "Để dành một ngàn đô-la làm quỹ khẩn cấp". Thoạt đầu tôi thấy làm vậy thật điên rồ. Sao tôi phải dành ra một ngàn đô-la để phòng những lúc khẩn cấp trong khi có thể dùng số tiền đó để trả nợ? Nhưng cách làm hiện tại của tôi không hiệu quả, thế nên tôi quyết định làm theo nguyên tắc mà chương trình quản lý tài chính của Dave Ramsey đề ra.

Chúng tôi mất vài năm để trả hết nợ và dành khoảng thời gian đó để thay đổi nhiều thói quen, hành vi khác của mình, trong đó có thói vung tay quá trán, mua sắm để tiêu khiển và mua

những món đồ mình nghĩ mình nên có. Càng cảm thấy nhẹ nhõm, tôi lại càng ít quan tâm đến việc nâng cấp thiết bị, mua thảm mới cho phòng khách hay xây thêm mái hiên hoặc hàng rào mới. Vợ chồng tôi bắt đầu trò chuyện nhiều hơn về những điều quan trọng đối với mình, cuộc sống mình ao ước, nuôi dạy con gái theo cách mình muốn như thế nào và khi trả hết nợ thì cuộc sống của chúng tôi sẽ ra sao. Đôi khi tôi phải đấu tranh với thói quen vung tiền của mình ngày trước, nhưng tôi cũng nhận ra mình được yên ổn hơn nhờ giảm chi tiêu và bớt sở hữu. Đương nhiên tôi không còn ray rứt với cảm giác ân hận vì lỡ tay mua sắm. Chúng tôi làm theo lời khuyên của Dave Ramsey và thanh toán các khoản nợ nhỏ nhất trước. Có người không đồng tình với phương pháp này và cho rằng nên thanh toán các khoản nợ lớn nhất, có mức lãi suất cao nhất trước. Ramsey thì cho rằng: "Kiểm soát tiền bạc không phải là vấn đề phép tính, mà là vấn đề hành vi. Cách hay nhất để đánh bại nợ nần không phải là lách luật và mang bàn tính ra dùng; bạn phải thay đổi cách nghĩ của mình về tiền bạc". Chúng tôi không cố tính toán để tìm mức lãi suất thấp hơn hay cải thiện điểm tín dụng của mình. Chúng tôi chỉ muốn tự do.

Tôi tình cờ phát hiện ra chương trình phát thanh của Dave Ramsey. Nghe những người bình thường như mình gọi điện đến chương trình, đặt câu hỏi về vấn đề tài chính và chia sẻ câu chuyện thoát khỏi nợ nần của họ, điều đó đã truyền cảm hứng cho tôi. Tôi nghĩ: "Nếu họ làm được thì mình cũng làm được". Tôi cũng thích phương pháp đơn giản và dễ hiểu của Ramsey nữa. Chúng tôi "tấn công" các khoản nợ của mình từ mọi hướng. Chúng tôi dành riêng một ngàn đô-la làm quỹ khẩn cấp, chủ yếu để phòng trường hợp cấp thiết, rồi bắt đầu dồn tiền trả nợ, từ khoản nhỏ nhất đến khoản lớn nhất. Tôi cắt bỏ toàn bộ

số thẻ tín dụng (tương đương với các nhu cầu) của mình. Tôi còn nhớ mình đã tự tin nhường nào khi gọi điện cho từng công ty một để từ chối những đãi ngộ mới đầy hấp dẫn của họ về lãi suất thấp hơn, nhiều điểm tích lũy hơn. Quá trình đó hơi đáng sợ. Nếu tôi phải chi tiền gấp và cần thẻ tín dụng thì sao? Và rồi tôi nghĩ đến quỹ khẩn cấp của mình và những lần mua hàng "gấp" bằng thẻ tín dụng không khẩn cấp. Chúng tôi bắt đầu mua những thứ mình cần bằng tiền mặt và ngừng mua sắm những thứ không thật sự cần thiết. Chúng tôi cũng bán đi một số đồ đạc và lấy tiền đó trả nợ. Chúng tôi đặt ra quy tắc bán đồ năm mươi đô-la. Nếu chúng tôi nghĩ món đồ nào đó có thể bán với giá từ năm mươi đô-la trở lên thì sẽ đem bán, còn nếu không đến mức đó thì đem cho. Thời gian của chúng tôi cũng rất quý báu, nên chúng tôi không muốn phí thời giờ cò kè mặc cả cho những món đồ chỉ có giá mười đô. Khi đã dứt khỏi nợ nần, chúng tôi ngừng bán và cho đồ. Chúng tôi tổ chức một sự kiện mà tôi thích gọi là "chợ đồ cũ cuối cùng" và hẹn một hội từ thiện trong vùng đến lấy những món đồ không bán được. Chúng tôi cũng cho phép Bailey bán đồ của con bé và giữ lại tiền để tiêu xài. Con bé mở một quầy hàng trong dịp đó, bán thú nhồi bông và quần áo không mặc đến. Từng xu kiếm được đều dùng để trả nợ, và số đồ đạc còn lại thì chúng tôi đem làm từ thiện. Chúng tôi không bao giờ mở một buổi bán đồ cũ nào nữa. Khi bán nhà, có mấy món đồ chẳng biết dùng vào việc gì nữa, thế là chúng tôi chất hết chúng ở trên lối cho xe vào nhà và đăng hình chụp đống đồ đó lên mạng, kèm địa chỉ của mình và ba từ đơn giản: "Đồ miễn phí". Toàn bộ số đồ đạc đó biến mất trong chưa đầy một tiếng đồng hồ.

Định nghĩa lại sự thành công

Vì đã làm việc trong lĩnh vực bán hàng quá lâu nên tôi thường đo sự thành công bằng lượng công việc hoàn thành đúng hạn và số tiền kiếm được. Tôi đánh giá bản thân bằng thành tựu đạt được và tài sản mình có. Tôi so bì và ganh đua với người khác để hướng đến những con số thu nhập lớn hơn và số lượng đồ đạc sở hữu nhiều hơn, nhưng việc đó không mang lại ảnh hưởng có ý nghĩa nào đến cuộc sống của tôi. Tôi quên đưa phần còn lại trong cuộc sống vào công thức thành công, mà cứ mãi chú trọng vào tiền bạc và đồ đạc. Đây là sai lầm thứ ba ngàn hai trăm bốn mươi chín.

Những lợi ích đạt được nhờ đơn giản hóa cuộc sống cộng thêm thông tin từ sách vở và từ những chia sẻ của các blogger khác đã tạo cảm hứng cho tôi xem xét lại định nghĩa thành công của mình. Tôi mở một blog với tiêu đề *Có ít nhưng được nhiều* giữa lúc vợ chồng tôi đang trả nợ, bán hay cho đi đồ đạc và kết nối với các blogger khác, những người cũng đang khám phá niềm vui của cuộc sống giản đơn. Tôi nhớ mình đã nghĩ nên đợi đến khi giải quyết hết mọi chuyện, đến khi vợ chồng tôi không còn nợ nần, hoặc đến khi chúng tôi sắp trở thành chuyên gia rồi thì mới lập blog. Nhưng tôi nhận ra những người đã truyền cảm hứng cho mình đâu phải chuyên gia, họ cũng đang tìm hiểu và giải quyết vấn đề của mình đấy thôi. Họ không biết tất cả đáp án. Họ không xem bản thân là chuyên gia. Họ chỉ chia sẻ câu chuyện của mình, chia sẻ về những thăng trầm trong đời họ. Trong số đó có một người tên là Tammy Strobel. Năm 2005, cô và chồng đang ngập trong nợ nần và cuộc sống bừa bộn. Cả hai đều không tìm được niềm vui trong công việc. Họ bèn quyết định đơn giản hóa cuộc sống. Họ bỏ hoặc bán đi 90% số đồ đạc của mình, dựng một căn nhà trên xe di động nho nhỏ và sống trong đó, trả hết nợ nần và đổi nghề. Tammy là một trong

những người tử tế nhất mà tôi biết, phần lớn là nhờ cô đã giải tỏa được nhiều sự căng thẳng. Còn Leo Babauta thì bắt đầu quá trình thay đổi bản thân ở đảo Guam. Anh đã lập gia đình và là cha của sáu đứa trẻ. Trước khi đi đến quyết định đơn giản hóa cuộc sống của mình, anh không hạnh phúc và cũng không khỏe mạnh. Anh nợ ngập đầu và giải tỏa sự căng thẳng, cảm giác khó chịu bằng cách hút thuốc và ăn uống vô độ. Tôi đã đọc hành trình triệt để thay đổi bản thân của anh do chính anh ghi lại. Hiện Leo đang sống tại California cùng vợ anh, Eva và các con của họ. Họ vứt đi hầu hết đồ đạc và trả sạch nợ nần. Leo cai thuốc, giảm cân, gầy dựng sự nghiệp riêng, theo chế độ ăn chay lành mạnh và chạy bộ hàng ngày. Và còn nhiều người khác nữa. Chẳng hạn như mục sư Joshua Becker, người chồng, người cha của một gia đình, anh quyết định sống đơn giản hơn sau khi mất toi một buổi chiều bực bội dọn dẹp nhà xe thay vì dành thời gian cho con trai. Joshua Fields Millburn hợp tác với người bạn thời thơ ấu Ryan Nicodemus thành lập trang web theminimalist.com sau khi mẹ anh qua đời vì ung thư, còn bản thân anh ly hôn ngay trong năm đó và nhận ra cuộc sống còn có nhiều điều khác. Sau khi thấy được cuộc sống của mình và của những người đọc trang web do mình lập ra đã thay đổi ra sao nhờ lối sống tối giản, Joshua và Ryan đã viết nên *Minimalism* (tạm dịch: *Chủ nghĩa tối giản*), một quyển sách nói về những điều quan trọng.

Mỗi câu chuyện họ viết ra đã khích lệ tôi thực hiện hành trình của mình và chứng minh rằng câu chuyện của bạn không nhất thiết phải hoàn hảo hay trọn vẹn thì mới có thể truyền cảm hứng cho người khác. Nói cho cùng, sự hoàn hảo đâu có tồn tại. Chúng ta không thể gắn kết với sự hoàn hảo, hay xúc động và thay đổi bản thân vì nó. Trong một thời gian dài, tôi đã nghĩ

mình sẽ không bao giờ sắp xếp ổn thỏa mọi thứ, hay mình không thể giúp đỡ người khác được vì bản thân cũng đang rối tung rối mù, hoặc việc chia sẻ câu chuyện của mình với người khác chỉ làm phí thời giờ của họ vì câu chuyện của mình chưa đủ hay, chưa đủ hoàn hảo hoặc mạnh mẽ. Nhưng Ngài Leonard Cohen[1] quá cố lại nghĩ khác: "Mọi thứ đều có vết nứt. Đó là nơi ánh sáng lọt vào".

[1] *Leonard Cohen (1934 – 2016) là ca sĩ, nhạc sĩ, nhà thơ, tiểu thuyết gia người Canada. Tác phẩm của ông là sự khám phá về tôn giáo, sự cô độc, bản năng giới tính và các mối quan hệ xã hội.*

Những thước đo trong định nghĩa mới về thành công của tôi là cách sử dụng thời gian, cách đối xử của tôi với mọi người, với cả bản thân tôi. Thành công không còn liên quan gì đến thời hạn hoàn thành công việc, tiền bạc, đồ đạc, diện tích nhà hay chức danh công việc nữa.

Chương 14
LỜI MỜI ĐƠN GIẢN

Chuyện tiền nong có thể gây ra căng thẳng trong hôn nhân, như vợ chồng tôi đã chứng minh và nhiều người khác từng nếm trải. Và việc hai vợ chồng nói chuyện với nhau về tiền bạc thậm chí còn gây ra nhiều căng thẳng hơn, đặc biệt là khi bạn không còn bao nhiêu tiền để trang trải. Mark và tôi đang làm rất tốt trong việc kiếm tiền trả nợ. Tôi muốn thay đổi rất nhiều thứ, nhưng tôi không biết Mark cảm thấy thế nào. Tôi không muốn ép anh phải thay đổi nhưng cũng không muốn phải tự làm hết một mình. Tôi mong là những thay đổi mà mình tính đến có thể giúp cả hai gần gũi nhau hơn chứ không phải thêm xa cách. Anh luôn khiến các ý tưởng tinh giản đồ đạc của tôi trở nên vui vẻ hơn một cách tài tình, nhưng tôi không chắc anh có biết tôi đang nghĩ gì tiếp theo không. Tôi muốn tiếp tục tiến lên, tiếp tục sống đơn giản để chúng tôi có được một cuộc sống thật trọn vẹn.

Trong bữa ăn tối hoặc trước lúc chúng tôi đi làm, tôi nói với anh vài lời bóng gió, nhưng tôi biết nếu muốn anh nghiêm túc cân nhắc điều gì đó thì chúng tôi phải nói chuyện nghiêm túc với nhau. Tôi phải chọn thời gian và địa điểm thích hợp để chúng tôi có thể tập trung vào cuộc trò chuyện có khả năng thay đổi cuộc sống của chúng tôi. Tôi nhớ mình đã gửi một e-mail mời anh đến dự *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản* đầu tiên của chúng tôi - có lẽ đặt tiêu đề như thế hơi vớ vẩn, nhưng tôi muốn điểm thêm chút hài hước và thoải mái cho những vấn đề nghiêm túc mà vợ chồng tôi sắp thảo luận với nhau. Tôi nghĩ *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản* sẽ là một khởi đầu tốt. Tôi muốn tạo ra một bầu không khí mang tinh thần xây dựng để vợ chồng tôi có thể cởi mở trò chuyện về những vấn đề gây khó chịu.

Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản đầu tiên của vợ chồng tôi

Vợ chồng tôi đã nói chuyện với nhau về *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản* suốt mấy tuần liền và quyết định chọn ngày thực hiện. Hôm đó, tôi gửi e-mail cho Mark để nhắc anh và bày tỏ niềm háo hức khi được trò chuyện về cuộc sống của chúng tôi. Điều đó đã giúp định hình tinh thần chung cho cuộc trò chuyện. Đó không phải là một cuộc trò chuyện bi quan, mà là một cuộc trò chuyện tuyệt vời về cuộc sống của chúng tôi. Trước khi "cuộc họp" bắt đầu, chúng tôi đi dạo ba mươi phút để hoàn toàn thư giãn và gạt hết chuyện công việc sang một bên. Về đến nhà, chúng tôi ngồi xuống bàn ăn cùng với chiếc máy tính xách tay. Tôi tạo một văn bản trực tuyến để cả hai có thể xem lại và chỉnh sửa trong lúc trò chuyện. Văn bản dạng nào cũng được, kể cả giấy bút, miễn là dễ dàng đọc và xử lý cùng một lúc. Văn bản kỹ thuật số rất tiện vì dễ xem lại. Đầu tiên

chúng tôi xem xét lại lý do của mình. Vì sao chúng tôi phải mất thời giờ làm việc này? Trong phần đầu văn bản, chúng tôi gõ thế này: "Vợ chồng tôi tổ chức *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản* để xem xét lại các hóa đơn hàng tháng, lên kế hoạch tiết kiệm, cân nhắc chuyện chuyển sang một căn nhà nhỏ hơn, nói về tình hình hiện tại và mong muốn của mình về tương lai. Giờ đây, khi cả hai đã sẵn sàng đón nhận một lối sống khác với lối sống thông thường, cuộc trò chuyện này sẽ giúp chúng tôi cùng tiến về phía trước". Văn bản ghi chép và cuộc thảo luận của chúng tôi được chia thành năm phần: tiền bạc, sức khỏe, câu hỏi/thảo luận, mục tiêu chúng tôi muốn hướng đến và các bước hành động.

1. Tiền bạc

Chúng tôi muốn vào thẳng vấn đề nên đã bắt đầu từ việc xem xét các hóa đơn. Bằng cách xác định những việc cần thảo luận rõ ràng, chúng tôi có thể gạt bỏ những cảm xúc thường nảy sinh khi nói đến chuyện tiền bạc và có thể đề cập đến tình hình thực tế. Chúng tôi xem xét danh sách chi phí hàng tháng và ghi chú cạnh những khoản đáng nghi vấn và các ý tưởng để giảm bớt hoặc xóa sổ luôn khoản chi phí đó. Chúng tôi cũng xem xét các khoản chi tiêu khác, chẳng hạn như tiền chợ, tiền ăn tiệm, tiền đi du lịch, tập thể thao, mua đồ gia dụng, v.v… Câu hỏi lớn nhất của chúng tôi sau khi xem xét lại cả hai danh sách là: "Làm sao cắt giảm chi phí nhiều hơn, tiết kiệm một cách có chủ đích và cho đi nhiều hơn?".

2. Sức khỏe

Chúng tôi đã thanh toán đủ mức chi trả tối đa[1] và mức khấu trừ[2] (nhờ ơn bệnh đa xơ cứng) cho bảo hiểm y tế, nhờ vậy các

dịch vụ y tế chúng tôi sử dụng trước cuối năm sẽ được bảo hiểm chi trả 100%. Chúng tôi lập danh sách những đợt khám bệnh dự kiến và đưa vào danh sách những bước hành động mà tôi sẽ trình bày bên dưới. Và trong hai tuần sau đó, tôi sẽ không cần ngày nào cũng phải nhắc Mark đi khám bệnh vì việc này đã có trong danh sách việc cần làm của anh rồi. Tôi cũng thường xuyên lên lịch khám bệnh cho mình hơn, vì tôi biết đó là trách nhiệm của mình.

[1] *Chi phí tối đa trong một năm mà người thụ hưởng bảo hiểm phải trả, gồm cả các khoản chi trả, đồng bảo hiểm, khấu trừ... Phần chi phí vượt mức sẽ được bảo hiểm thanh toán 100%. Phí bảo hiểm càng cao thì chi phí tối đa càng thấp.*

[2] *Chi phí phát sinh không được bảo hiểm chi trả. Phần chi phí vượt mức sẽ được bảo hiểm thanh toán theo tỷ lệ nhất định. Tỷ lệ thanh toán này tỷ lệ thuận với mức phí bảo hiểm.*

Sức khỏe là việc cần phải bàn đến trong buổi thảo luận này, vì nói cho cùng thì nguyên nhân đầu tiên dẫn chúng tôi đến buổi thảo luận này là sự lo lắng về sức khỏe. Cả hai chúng tôi đều muốn chăm sóc bản thân để có thể trao cho nhau những điều tốt đẹp nhất. Nhưng như thế không có nghĩa là lúc nào chúng tôi cũng khỏe mạnh tuyệt đối hay đưa ra các quyết định tuyệt đối tốt cho sức khỏe, nhưng chúng tôi chăm sóc bản thân để có thể chăm sóc cho nhau và chăm sóc cho con gái mình tốt hơn.

3. Câu hỏi/Thảo luận

Trước buổi thảo luận, tôi lập ra danh sách câu hỏi và hai vợ chồng tôi cùng bổ sung đáp án và các câu hỏi khác vào danh sách đó. Việc viết danh sách này thành một văn bản là rất quan trọng, vì khi xem lại chúng tôi có thể thấy được phản ứng và ý

tưởng ban đầu của mình. Chúng tôi biết đường đời sẽ nhiều trắc trở và cảm thấy hạnh phúc với những thay đổi mình đang tiến hành trong cuộc sống, nên cả hai sẵn sàng nói với nhau bất cứ chuyện gì. Khi chủ động kiểm soát tình huống thay vì mất bò mới lo làm chuồng, chúng tôi thấy hạnh phúc hơn. Sau đây là một số câu hỏi được đề cập trong "cuộc họp thượng đỉnh về lối sống tối giản" đầu tiên của vợ chồng tôi:

• Bây giờ chúng ta có thể bán thứ gì?

• Khi chuyển nhà chúng ta sẽ bán thứ gì?

• Còn thứ gì khác có thể đem cho hay không?

• Để bán nhà, chúng ta cần phải làm gì?

• Sao chúng ta còn chần chừ chưa bán nhà?

• Tại sao bây giờ lại bán nhà?

• Chúng ta muốn sống trong ngôi nhà như thế nào?

• Chúng ta muốn sống trong một khu dân cư như thế nào?

• Chúng ta sẽ chi trả học phí đại học bằng cách nào?

• Có cách nào khác để tăng thu nhập không?

• Anh/em có nên kiếm việc làm bán thời gian không?

• Chúng ta cần làm gì để lên kế hoạch cho kỳ nghỉ lễ?

• Kế hoạch du lịch trong năm sau của chúng ta như thế nào?

• Chúng ta có thể bán bớt một chiếc ô tô rồi hai vợ chồng dùng chung chiếc xe còn lại được không?

• Trong khu dân cư chúng ta sống có hoạt động phục vụ cộng đồng/tình nguyện nào mà chúng ta muốn tham gia hay

không?

4. Mục tiêu của chúng ta là gì?

Chúng tôi biết cuộc sống của mình sẽ thay đổi đáng kể trong năm tới. Chúng tôi cũng thừa nhận mình không thể kiểm soát mọi chuyện hay phần lớn mọi chuyện, nhưng vẫn muốn phấn đấu vì mục tiêu nào đó.

Một năm: Nâng quỹ khẩn cấp lên đến mức tối đa và lên kế hoạch học đại học không cần vay học phí cho Bailey.

Năm năm: Cắt giảm chi phí sinh hoạt xuống còn 50%.

Mười năm: Chúng tôi để trống mục này vì không biết cuộc sống của mình mười năm sau sẽ ra sao.

Cuộc sống luôn thay đổi, và chúng tôi muốn sẵn sàng đón nhận cơ hội và vận may.

5. Các bước hành động

Các bước này được đưa ra trong "hội nghị thượng đỉnh" đầu tiên về lối sống tối giản của chúng tôi, mỗi lần mỗi khác.

Của Mark

• Đặt lịch hẹn với nha sĩ

• Đặt lịch hẹn với bác sĩ

• Tìm hiểu việc bán ô tô

• Bảo dưỡng ô tô

• Mở tài khoản tiết kiệm tự động tích lũy hàng tháng Của Courtney

• So sánh mức phí bảo hiểm

• Nghiên cứu các trợ cấp/học bổng

• Lên lịch chụp X-quang

• Bắt đầu liên hệ với nhân viên quản lý nhà đất

Hai tuần sau, chúng tôi xem lại tiến độ thực hiện các bước hành động của mình. Chúng tôi vốn có thể xoay xở mà không cần tổ chức một cuộc họp kiểu *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản*, nhưng chúng tôi muốn nói ra những chuyện thường không được nói và hỏi những câu thường không được hỏi. *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản* lần đầu tiên được tổ chức vào năm 2012, trước khi bán nhà, trước khi con gái tôi tốt nghiệp cấp ba và thậm chí là trước khi tôi nghỉ việc. Kể từ đó, chúng tôi đã nhiều lần tổ chức các buổi thảo luận khác và tiếp tục trò chuyện một cách có chủ đích về cuộc sống mà mình mong muốn. Chúng tôi nói về những chuyện vui vẻ lẫn những điều khó khăn. Các chủ đề yêu thích của tôi luôn bắt đầu từ câu hỏi: "Có phải sẽ thật điên rồ nếu chúng ta…". Chúng tôi đang sống có mục đích, điều đó đem lại hạnh phúc trong hôn nhân cũng như mang đến ý nghĩa cho cuộc sống.

Nếu bạn muốn thử làm theo cách này nhưng từ đơn giản quá đáng sợ, hãy gọi đây là *Hội nghị thượng đỉnh về Hạnh phúc,* hoặc *Hội nghị thượng đỉnh về Sự gắn kết.* Cuộc họp mặt này cơ bản là bắt đầu trò chuyện về cuộc sống của những thành viên trong gia đình với nhau.

Cách tổ chức Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản của riêng bạn

• Lên lịch thực hiện. Chọn thời điểm mà các bạn có thể có một hoặc hai tiếng đồng hồ không bận tâm chuyện con cái, không bị phân tâm vì những thú tiêu khiển khác.

• Lên chương trình. Chuẩn bị danh sách câu hỏi và các thông tin khác cần xem xét lại để các bạn có thể có thời gian nói chuyện thay vì phải mày mò tìm hiểu.

• Trò chuyện với nhau. Nói và lắng nghe. Rồi lắng nghe nhiều hơn nữa.

• Mơ mộng một chút. Nói ra những câu như "Có phải sẽ thật điên rồ nếu…" hoặc "Em/anh nghĩ sẽ thật là tuyệt nếu chúng ta…". Sau đó hãy củng cố, xác định lại những mơ ước và biến mơ ước thành hành động.

• Đặt ra những câu hỏi như "Sao lại là bây giờ?" hoặc "Sao không phải bây giờ?". Hãy xem xét trên cả hai phương diện để hiểu và chấp nhận nỗi sợ hãi mà bạn thậm chí còn không biết là mình đang có.

• Viết những điều đó ra.

• Xác định rõ các bước hành động cho từng người.

• Lên lịch cho một buổi trò chuyện ngắn gọn khác trong một hoặc hai tuần tới để xem xét tiến độ thực hiện các bước hành động.

• Luôn kết thúc buổi họp mặt bằng câu "Có chuyện gì anh/em/cha/mẹ/… muốn nói mà chúng ta chưa đề cập đến không?".

Bạn có thể tổ chức một *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản* với vợ chồng, gia đình hoặc thậm chí là tổ chức một mình. Nếu sống một mình, bạn có thể "độc diễn". Dù ở độ tuổi nào hay trong bất cứ trường hợp nào, điều quan trọng là phải có ý định xem xét lại tình hình tài chính, sức khỏe và các vấn đề khác có ý nghĩa đối với bạn, còn phải xem xét lại thường xuyên. Hãy

kiên trì quan sát và chất vấn bản thân về cách sống của bạn, cũng như cân nhắc các cơ hội và các phương hướng mới. Việc này sẽ đưa bạn đến với nhiều câu hỏi hơn, những đáp án phù hợp hơn và được sống đúng với hy vọng, ước mơ và giá trị của bản thân, chứ không phải là những hy vọng, ước mơ và giá trị mà bạn nghĩ người khác mong đợi ở mình. Cơ hội phát triển, cơ hội thay đổi và cơ hội sống khỏe mạnh đều phụ thuộc vào những điều bạn sẵn lòng cân nhắc.

Chương 15

ĐƠN GIẢN CHÍNH LÀ XU HƯỚNG MỚI

Trong quá trình tinh giản đồ đạc của mình, có một khu vực trong nhà bị tôi lờ đi một thời gian, đó là tủ quần áo của tôi. Đơn giản là tôi không muốn đụng vào đó. Tủ quần áo là nơi tôi vẫn có thể lựa lên đặt xuống cái này cái kia, và nói cho cùng, quần áo là một nhu cầu thiết yếu. Chúng ta cần phải mặc quần áo mà. Lúc quyết định đưa việc dọn tủ quần áo vào hành trình đơn giản hóa của mình, tôi biết mình không thể bấu víu vào lý do này được. Phương pháp từ từ loại bỏ bớt đồ đạc sẽ không phát huy hiệu quả với tủ quần áo của tôi. Quần áo mua trong hàng chục năm qua không chỉ chất đống trong tủ mà còn chất trong ngăn kéo, trong đống hộp ngoài ga-ra và cả

các không gian khác trong nhà nữa. Tôi quyết định "chơi lớn" và tạo thử thách cho bản thân.

Tôi bắt đầu thực hiện thử thách thời trang theo lối tối giản có tên là *Dự án 333* (Project 333) vào năm 2010, khi quyết định tìm hiểu xem mình thật sự muốn gì và cần gì ở trong tủ quần áo của mình. Tôi thách thức bản thân chỉ được mặc ba mươi ba món hoặc ít hơn trong ba tháng, bao gồm cả quần áo, trang sức, phụ kiện và... giày (đây là lý do chính khiến nhiều người bỏ cuộc). Tôi không tính đồ lót, đồ ngủ, đồ mặc ở nhà hay đồ tập thể thao. Dù sao đi nữa, để được tính là quần áo tập thể thao thì mấy bộ quần áo thể thao của tôi phải được mặc để đi tập thể thao trước đã. Quần tập yoga phải được mặc đi tập yoga. Nếu chỉ toàn được mặc để la cà ở cửa hàng hay đi ra ngoài làm việc vặt thì nó sẽ được tính vào ba mươi ba món đồ kia. Tôi chia sẻ ý tưởng giảm bớt số lượng quần áo mình mặc lên mạng. Có nhiều người nghĩ việc này thật điên rồ. Có người nghĩ tôi bị điên, và có một số khác muốn tham gia cùng tôi. Thoạt đầu, có khoảng một trăm người nói "Tôi sẽ tham gia". Họ bình luận dưới bài đăng và nói mình cũng sẽ tiến hành thử thách. Vài người trong số họ muốn chia sẻ kinh nghiệm của họ khi thực hiện thử thách này trên blog cá nhân hoặc mạng xã hội. Thật tuyệt khi ý tưởng của tôi ngay từ đầu đã được ủng hộ như vậy.

Khoảng một tháng sau khi thử thách được bắt đầu tiến hành, một phóng viên của hãng thông tấn Associated Press đã gọi điện thoại cho tôi và nói rằng muốn viết về *Dự án 333*. Câu chuyện về thử thách này được đăng tải trên hàng trăm tờ báo và trang web khắp Bắc Mỹ cũng như nhiều nơi khác nữa. Thấy thử thách do mình nghĩ ra được thực hiện và biết đến trên khắp thế giới thật là phấn khởi, mà cũng đáng sợ lắm! Tôi vẫn còn đang học hỏi cách giảm bớt số trang phục mình mặc và

đương nhiên không hề xem mình là chuyên gia về xu hướng "capsule wardrobe"[1].

[1] *Capsule Wardrobe là một xu hướng thời trang làm cho tủ quần áo trở nên tối giản, gọn nhẹ.*

Khắc nghiệt

Không phải phản hồi nào cũng tích cực. Có một bài báo còn trích dẫn lời vị giám đốc marketing của tạp chí thời trang danh tiếng *Vogue* cho rằng *Dự án 333* "quá khắc nghiệt và không phù hợp với số đông". Một số người có thể cho rằng thử thách này không đáng phải bận tâm vì nó thật kỳ quặc, điên rồ hoặc không thể nào có kết quả gì, dù nhiều người khác thấy ngược lại. Thử thách này có thể kỳ quặc hoặc điên rồ, nhưng nó không khắc nghiệt. Giảm bớt số quần áo mình mặc không phải là một sự hy sinh, và điều ngạc nhiên là thử thách này không mang tính thách thức cao đến vậy với hầu hết mọi người. Điều khắc nghiệt là chúng ta đang dùng món tiền không phải của chúng ta để mua những bộ trang phục mình không mặc đến. Cách chúng ta định giá bản thân qua kích cỡ quần jean, định giá lòng tự tôn qua số tài sản mình có và những xu hướng thời trang thay đổi như chong chóng, đó mới chính là khắc nghiệt.

Dự án 333 ban đầu là một thử thách cá nhân để dọn dẹp tủ quần áo bừa bộn, và sâu xa hơn là định nghĩa xem từ "đủ" thật sự có ý nghĩa thế nào với tôi. Có một trăm người tham gia thử thách và một phóng viên thấy hứng thú với nó. Từ lúc bắt đầu thử thách thời trang này vào năm 2010, rất nhiều thứ đã thay đổi. Một tủ quần áo đơn giản không chỉ thay đổi kho trang phục mà còn thay đổi toàn bộ cuộc sống của tôi nữa. Tôi đã định

nghĩa lại mối quan hệ của mình với đồ đạc và việc mua sắm một cách hoàn chỉnh.

Tôi đã có những thay đổi bên ngoài rất dễ nhận thấy:

• Mỗi sáng, tôi thấy thoải mái hơn.

• Tôi chuẩn bị sẵn sàng để đúng giờ.

• Tôi có nhiều thời gian rảnh hơn.

• Tôi tiết kiệm được tiền.

• Tôi được khen ngợi nhiều hơn.

Và rồi có những chuyển biến nội tâm ý nghĩa hơn và có khả năng làm thay đổi cả cuộc sống. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi cảm giác tội lỗi giảm bớt và sự mệt mỏi khi phải đưa ra quyết định mặc gì cũng vơi dần. Tôi mệt mỏi khi cứ thấy mình đổ tiền vào những món trang phục không hề được mặc mỗi ngày. Khi đồ đạc ra đi, cảm giác tội lỗi cũng đi theo. Tôi chú ý nhiều hơn đến những thứ mình thật sự quan tâm. Giờ đây, những ngày cuối tuần của tôi không còn bận rộn mua sắm nữa, và tôi cũng không còn lang thang trên mạng để tìm những chương trình khuyến mãi hấp dẫn nhất, nhờ vậy mà tôi có thời gian để suy ngẫm xem sở thích thật sự của mình là gì. Tôi bắt đầu tìm được sự tự tin vào chính bản thân tôi, chứ không phải vào những thứ tôi đang khoác trên người. Tôi luôn nghĩ mình cần mặc một món đồ mới nào đó thì mới tự tin. Tôi cần mang đôi giày cao gót phù hợp để cảm thấy mạnh mẽ, một chiếc đầm mới để thấy mình thật quyến rũ, hoặc là một chiếc áo khoác mới để thấy chỉn chu và sẵn sàng. Chẳng cần món đồ gì mới tôi cũng cảm nhận được tất cả những điều trên và còn hơn thế nữa.

Hiện tại, hàng chục nghìn người trên khắp thế giới đã tham gia thử thách, và kể từ khi câu chuyện này được nhắc đến lần đầu trên bản tin của AP, *Dự án 333*đã được lên sóng BBC, CNN, Today.com và trên các tạp chí *O: The Oprah Magazine, Real Simple* và *More.* Dựa trên phản hồi từ những người chỉ mặc ba mươi ba món trang phục hoặc ít hơn, tôi quan sát được điều thú vị nhất về toàn bộ quá trình của dự án, đó là chung quy, dự án thời trang này không liên quan gì nhiều đến thời trang hay quần áo, mà chủ yếu xoay quanh sức khỏe, hạnh phúc và tình yêu thương ngập tràn.

Đơn giản chính là xu hướng mới

"Đơn giản chính là xu hướng mới" không phải lúc nào cũng là triết lý thời trang của tôi. Năm tôi mười ba tuổi, mẹ tôi đưa tôi đến chỗ một vị bác sĩ khoa chỉnh hình ở Boston để khám bệnh. Tôi thường gặp vấn đề ở đầu gối, nên mẹ con tôi thường xuyên đi đến thành phố này. Những chuyến khám bệnh đó rất đáng sợ và đôi khi còn đau đớn nữa, nhưng mẹ tôi luôn có cách làm cho những chuyến đi đó trở thành điều đáng trông đợi. Mẹ đưa tôi đi ăn trưa ở nhà hàng, đến tiệm làm tóc hoặc đi mua sắm. Tôi rất thích những chuyến đi này, vì khi ấy chỉ có hai mẹ con ở bên nhau mà thôi. Có một lần mẹ đưa tôi đến trung tâm thương mại Filene's Basement rất nổi tiếng ở Boston. Tôi thấy hai người phụ nữ trưởng thành đứng giữa cửa hàng, quần áo còn chưa mặc tươm tất đang giành nhau một chiếc đầm hàng hiệu giảm giá. Tôi nhìn họ, cảm thấy khó tin, và nghĩ: "Khi lớn lên mình không muốn trở nên như thế".

Hai mươi năm mau chóng trôi qua và tôi ủng hộ quyết định mua giày thay vì trả tiền nhà của nhân vật Carrie Bradshaw trong bộ phim *Sex and the City* (tựa đề tiếng Việt: *Chuyện ấy là*

chuyện nhỏ). Trong một tập của bộ phim này, cô nàng Carrie Bradshaw không thể trả nổi tiền thuê căn hộ, nhưng tủ quần áo của cô ấy lại ních đầy những đôi giày Manolo và Jimmy Choo có giá cả nghìn đô. Tôi từng ao ước được có gu thời trang, kiểu sống thiếu suy nghĩ và vòng eo nhỏ nhắn giống như cô nàng Bradshaw đó. Tủ quần áo của tôi không giống Bradshaw tí nào, nhưng tôi luôn khao khát được sở hữu nhiều bộ trang phục hàng hiệu và có nhiều lựa chọn hơn nữa khi đối diện với tủ quần áo của mình. Tôi chẳng bao giờ thấy đủ cả. Phần lớn thời gian tôi đi mua sắm để cảm nhận một điều gì đó mình không có. Tôi hiếm khi mua quần áo vì thật sự cần thêm quần áo. Tôi có nhiều lắm rồi. Tôi mua quần áo để cảm nhận được một điều gì đó về bản thân và để được người khác nhìn nhận như một người nào đó mà tôi ao ước trở thành. Dù tôi chẳng bao giờ có thể nói rõ ra điều mà tôi ao ước là điều gì, nhưng khi nhìn lại thì thật rõ ràng, tôi muốn thấy mình thông minh, xinh đẹp và được yêu thương.

Tôi mua những chiếc quần jean giúp mình trông mảnh mai hơn, những bộ đầm làm tôi thấy mình quyến rũ hơn và những đôi giày cao gót khiến tôi có cảm giác mạnh mẽ hơn. Tôi mặc vest đi họp để mọi người biết tôi sẽ đi đến một phòng hội nghị nào đó, dù đó là nơi tôi không muốn đến nhất. Sự kiện gì, tâm trạng nào cũng trở thành cái cớ cho tôi đi mua sắm, nhưng tôi vẫn không cảm thấy vui vẻ hơn. Có điều gì đó không ổn.

Việc mở tủ quần áo thường nhắc nhở tôi về những quyết định mua sắm sai lầm của mình, cân nặng lên xuống thất thường của mình và đương nhiên là toàn bộ số tiền tôi đã bỏ ra để mua sắm. Tôi sống theo kiểu "lương tháng nào xào tháng đó", và trong tủ có những món quần áo tôi chưa từng mặc đến. Ở giữa độ tuổi ba mươi, tôi chợt nhớ đến một câu mà tôi từng nghe:

“Tôi đã mua sắm cả đời mà vẫn không có gì để mặc” mỗi khi phát bực vì lúc nào cũng cần đồ mới và thấy không có thứ gì trong tủ quần áo có thể làm thay đổi cuộc sống của mình hay có ảnh hưởng lâu dài đến hạnh phúc của mình. Tôi có thể liên hệ câu nói đó với bản thân mình ở nhiều mặt.

Nếu như tủ quần áo chật ních chưa phải là dấu hiệu chắc chắn cho tôi thấy đã đến lúc cần giảm bớt đồ đạc thì chuyến đi Mexico chính là dấu hiệu đó. Trong chuyến đi kéo dài chưa đầy một tuần ấy, tôi đã đem theo sáu đôi giày không tính đôi đang mang. Nhưng suốt chuyến đi, tôi toàn mang dép xỏ ngón. Khi đã bắt đầu giảm số lượng quần áo mình mặc xuống còn ba mươi ba món hoặc ít hơn, tôi trở nên tự tin khi đem theo ít đồ đạc hơn trong những chuyến du lịch. Tôi đi châu Âu cả tháng mà chỉ mang một chiếc va-li kéo. Tôi có nhiều thời gian tự do và có thể tập trung khám phá các thành phố mới thay vì cứ phải mất thời gian băn khoăn mình đã mang đủ chưa hoặc nghĩ cách mang vác hành lý đi khắp nơi.

Bạn còn nhớ bộ sưu tầm ví và kính râm đồ sộ của tôi chứ? Khi tôi chỉ còn dùng một chiếc ví và một cái kính râm, mọi người thấy lo lắng thay cho tôi. Họ hỏi tôi: “Lỡ bị mất hay bị hỏng thì cô làm thế nào?”. Làm như sự sống còn của chúng ta phụ thuộc vào một bộ sưu tập túi ví và kính râm được chọn lọc kỹ lưỡng vậy. Câu trả lời rất đơn giản. Nếu và khi tôi làm mất hoặc làm hỏng thứ gì đó, tôi sẽ thay cái mới hoặc không dùng món đồ đó nữa. Tôi nói không với việc phải sống trong nỗi sợ rằng mình chưa có đủ.

Tôi đã học hỏi được nhiều điều từ việc giảm bớt số trang phục mình mặc, nhưng có năm bài học đã truyền cho tôi cảm hứng

để tiếp tục chỉ mặc ba mươi ba món đồ trong mỗi ba tháng và giới thiệu thử thách này cho người khác:

1. Để được hạnh phúc, tôi cần ít thứ hơn mình nghĩ. Có càng nhiều, tôi lại muốn nhiều thêm. Có vẻ như đống quần áo của tôi cần thêm nhiều thứ nữa. "Chiếc áo len đó sẽ cực kỳ hợp với mấy chiếc quần jean mình có", tôi sẽ nghĩ thế. Hoặc là, "Một chiếc khăn choàng hoặc thắt lưng mới sẽ giúp bộ trang phục này trông thật hài hòa". Lúc nào cũng muốn nhiều hơn chỉ khiến tôi thất vọng, chi tiêu quá đà và cảm thấy bất mãn. Việc lựa chọn từ một bộ sưu tập nho nhỏ gồm ba mươi ba món đồ làm tôi thấy nhẹ nhàng và biết ơn gần như ngay tức khắc về những gì mình có thay vì suy nghĩ xem thứ tiếp theo mình cần là gì.

2. Không ai quan tâm đến bộ đồ tôi đang mặc. Thật là sốc! Không phải lúc nào người ta cũng nghĩ về tôi. Mọi nỗ lực thể hiện bản thân thông qua trang phục của tôi đều chẳng được chú ý. Khi bắt đầu thực hiện thử thách, tôi đang làm công việc bán quảng cáo toàn thời gian cho các tạp chí nhắm đến nhóm khách hàng giàu có. Trong các cuộc họp kinh doanh tại văn phòng, khi ăn trưa cùng khách hàng và trong các sự kiện cộng đồng, hầu như lúc nào tôi cũng tham gia các hoạt động với cùng những con người đó. Không ai để ý là tôi đang mặc vài món đồ trùng lặp trong suốt ba tháng cả. Đồng nghiệp của tôi không để ý, khách hàng cũng không để ý. Thực tế là tôi được khen nhiều hơn. Thậm chí tôi còn mặc duy nhất một bộ đầm trong mọi kỳ nghỉ lễ và sự kiện của năm đó.

3. Nên dành năng lượng tinh thần cho các hoạt động khác, thay vì tốn nhiều công sức quyết định xem mình sẽ mặc gì. Bạn đã từng trải qua cảm giác mệt mỏi khi phải đưa ra quyết định lựa chọn chưa? Đến cả kệ hàng bày ngũ cốc trong tiệm tạp hóa cũng đầy

rẫy lựa chọn. Có đến mười bốn loại bánh ngũ cốc ăn sáng khác nhau. Theo tạp chí *Consumer Reports*, từ năm 1975 đến năm 2008, số lượng sản phẩm trong một siêu thị cỡ vừa đã tăng từ mức bình quân chín ngàn sản phẩm lên bốn mươi bảy ngàn sản phẩm. Tôi vẫn nhớ mình phải thử vài bộ trang phục lúc chuẩn bị đi làm mỗi sáng với hy vọng tìm được bộ đồ hoàn hảo. Giờ đây, nhờ sắp xếp được một tủ quần áo tối giản nho nhỏ, tôi không cần phải đưa ra quyết định mặc gì mỗi ngày nữa. Ngày nào tôi cũng mặc những món đồ mình thích.

Nếu bạn muốn làm nhiều hơn chứ không chỉ lướt qua những phần quan trọng nhất đời mình, hãy đi sâu chứ đừng dàn trải, hãy xây dựng một cuộc sống có ít quyết định lựa chọn và ít thú tiêu khiển hơn. Điều đó sẽ cải thiện đáng kể sức khỏe, công việc và các mối quan hệ của bạn.

4. Một tủ quần áo đơn giản chính là cánh cửa dẫn đến một cuộc sống đơn giản. Một khi bắt đầu tận hưởng những lợi ích của việc giảm bớt số trang phục mình mặc, bạn sẽ thấy tò mò về việc sở hữu ít đi trong cuộc sống. Sự đơn giản của tủ quần áo lan tỏa vào mọi ngóc ngách trong nhà và trong khía cạnh cuộc sống của bạn. Một khi nhận ra mình chỉ cần rất ít quần áo là đủ, thậm chí là đủ để sống khỏe, tôi tự hỏi còn điều gì khác đang níu kéo không cho mình được khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Tôi có thật sự cần đến toàn bộ số phới trộn và dụng cụ đánh trứng kia không? Sao tôi phải lưu trữ mớ đĩa CD và hộp đựng trong khi toàn nghe nhạc kỹ thuật số?

5. Sự đơn giản chính là con đường quay lại với yêu thương. Đây chính là con đường đưa tôi quay trở lại với những người tôi yêu, với công việc tôi yêu và cuộc sống tôi yêu. Bằng cách loại bỏ tất cả những điều không quan trọng, cuối cùng tôi cũng biết điều

gì mới thật sự quan trọng. Đó chính là yêu thương. (Trong phần bốn, tôi sẽ nói rõ hơn về việc ý tưởng mạnh mẽ này có thể giúp bạn những gì trong việc định hình hành trình đến với sự đơn giản của mình, như tôi đã từng.)

Bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được món đồ giúp mình thấy xinh đẹp, thông minh hoặc được yêu quý, cho đến khi nào bạn tin mình thật sự là như thế. Và bạn đúng là như thế. Lối sống đơn giản đã thay đổi trái tim, sức khỏe và toàn bộ cuộc sống của tôi. Tôi không còn mải mê nghiên cứu tờ rơi chào hàng mỗi tối hoặc đến trung tâm thương mại vào dịp cuối tuần. Tôi không còn ao ước chiếc ô tô mới của nhà hàng xóm hay bộ sưu tập giày của nhân vật Carrie Bradshaw nữa. Tôi cũng không so sánh trang phục mình mặc với trang phục của người khác và không đo lường giá trị của bản thân bằng số tài sản mình có.

Dự án 333 thoạt đầu chỉ là một thử nghiệm cá nhân nhưng rồi lại trở thành một thử thách cho cộng đồng: phụ nữ, đàn ông, các bà mẹ, nghệ sĩ, nhân viên văn phòng, đủ kiểu người trên khắp thế giới. Những người này có một điểm chung: cuối cùng họ cũng hết chịu nổi rồi.

Cách xây dựng Dự án 333 cho riêng bạn

Thử tưởng tượng xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn dành phần lớn thời gian, tiền bạc và sức lực tiêu tốn vào quần áo của mình cho chính bạn. Hãy tạo ra một tủ quần áo tối giản nho nhỏ gồm ba mươi ba món hoặc ít hơn để mặc trong ba tháng tới. Hãy tạm rời xa tủ quần áo bừa bộn và việc mua sắm đồ mới.

Quy định của *Dự án 333*

• Thời gian: Mỗi ba tháng. Các mùa chính thức là tháng Một - tháng Ba, tháng Tư - tháng Sáu, tháng Bảy - tháng Chín và

tháng Mười - tháng Mười Hai. *(Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu cả, nên cứ tham gia lúc nào cũng được nhé!)*

• Nội dung: Chỉ mặc ba mươi ba món đồ bao gồm quần áo, phụ kiện, trang sức, áo khoác và giày dép. (Đúng vậy, cả giày dép nữa.)

• Ngoại lệ: Các món đồ sau không được tính là một phần trong ba mươi ba món - nhẫn cưới hoặc một món trang sức mang ý nghĩa tình cảm khác mà bạn không bao giờ tháo xuống, đồ lót, đồ ngủ, đồ mặc ở nhà và đồ tập thể thao (đồ tập thể thao phải được dùng để đi tập thể thao, còn không sẽ bị tính vào danh sách ba mươi ba món đồ của bạn).

• Phương pháp: Chọn ra ba mươi ba món đồ của bạn, đóng gói hết số quần áo còn lại, niêm phong bằng băng keo và đem cất ở chỗ khuất tầm mắt.

• Ghi chú: Hãy xem như bạn đang tạo ra một bộ sưu tập thời trang cho các nhu cầu sinh hoạt, làm việc và vui chơi trong ba tháng. Dự án này không phải để chịu khổ. Nếu quần áo của bạn không còn vừa hoặc chất lượng bị giảm sút, hãy thay bằng cái mới.

Cách dọn sạch tủ quần áo một lần và mãi mãi

Việc chọn lọc và tinh giản tủ quần áo có thể là một cuộc chiến suốt đời. Trước khi bắt đầu mặc ba mươi ba món đồ hoặc ít hơn trong mỗi ba tháng thì tôi dọn dẹp tủ quần áo theo mùa. Tôi sẽ lục tung mớ quần áo của mình, di dời đồ đạc, bỏ một ít ra ngoài và chất thêm cả mớ vào trong tủ. Tôi sẽ kéo lê mấy thùng chứa đồ từ trong ga-ra ra, đổi qua đổi lại, cố nhín thêm chút khoảng trống rồi đi mua sắm để đón một mùa mới lại sang. Nếu bạn tìm kiếm hình ảnh “cái vòng lẩn quẩn” trên Google, bạn sẽ dễ

dàng thấy rằng tôi đang trải qua quá trình mình vừa mô tả. Năm năm trước, cuối cùng tôi cũng quyết định dọn sạch tủ quần áo mãi mãi, thế là đủ thứ câu hỏi và cảm xúc điên rồ nảy sinh.

• Cảm giác tội lỗi hỏi: "Sao mình lại tiêu quá nhiều tiền cho những thứ mình không mặc đến?".

• Sự bực bội hỏi: "Sáu tháng sau liệu ta có phải lặp lại việc này không?".

• Nỗi sợ hãi hỏi: "Nếu vứt bỏ, liệu sẽ còn đủ đồ mặc chứ?".

Tôi lắng nghe từng câu hỏi một mà lòng đầy cảm xúc. Sau khi phải nghe đi nghe lại những câu hỏi đó từ mùa này sang mùa khác, năm này sang năm khác, tôi biết đã đến lúc phải thay đổi. Nếu quá trình tinh giản tủ quần áo của bạn là một vòng lẩn quẩn, hãy dọn sạch nó mãi mãi. Bản hướng dẫn từng bước sau đây sẽ giúp bạn thấy việc dọn sạch tủ quần áo thật vui. Có khi đây sẽ là lần cuối cùng bạn phải dọn dẹp đấy. Một khi hoàn thành rồi, bạn sẽ sẵn sàng cho thử thách thời trang tối giản mang tên *Dự án 333.*

Vòng Một

• Đưa việc này vào lịch. Tùy vào tình trạng tủ đồ, bạn có thể cần từ hai đến năm tiếng đồng hồ hoặc nhiều hơn. Hãy để trống ngày hôm đó, thuê bảo mẫu, ngưng sử dụng các thiết bị điện tử và ghi nhớ rằng đây là việc quan trọng.

• Soạn hai danh sách bài hát: Một danh sách gồm các bài hát bạn thích, mang tính vui vẻ, hứng khởi, đem lại cảm giác "mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi", còn danh sách kia gồm những bài hát giúp bạn bình tĩnh lại. Bạn sẽ cần nghe những bài nhạc hay đấy.

• Đem theo một chai nước. Đây là một cuộc chạy đua đường dài. Bạn sẽ cần đến nước (và đồ ăn nhẹ).

• Dọn trống tủ quần áo của bạn. Đúng vậy, toàn bộ tủ. Hoàn toàn trống rỗng.

• Chưa cần lo chuyện phân loại đâu, cứ bê hết lên giường đi. Nếu bạn chất hết đồ trên giường, bạn sẽ có động lực hoàn thành dự án trước giờ đi ngủ.

• Nếu bạn cất quần áo trong tủ có ngăn kéo, thùng chứa đồ hoặc những chỗ khác trong nhà, hãy dọn cả những chỗ đó nữa. Cứ chất hết quần áo lên giường.

• Trong lúc tiến hành, cho thêm giày dép, phụ kiện và trang sức của bạn vào đống đồ cần dọn. Mọi thứ.

• Lau chùi tủ quần áo. Hãy dọn bên trong cho thật sạch. Mở cửa ra cho thoáng.

• Nghỉ một lát. Đây là thời điểm tuyệt vời để đi dạo một vòng. Hãy tránh xa khỏi chiếc tủ, đống quần áo, cảm giác tội lỗi, sự bực bội hay bất kỳ cảm xúc nào khác đang nảy sinh. Dạo một vòng và hít thở. Buông bỏ đi thôi.

Vòng Hai

• Uống nước và bật nhạc lên.

• Tiến hành phân loại lần đầu thật nghiêm ngặt, chuyển mớ quần áo trên giường đi và chất thành từng đống trên sàn. Đừng suy nghĩ quá nhiều, cứ làm theo phản ứng đầu tiên của bạn. Phân chia đồ thành các đống sau đây:

1. Yêu thích: Tôi thích những món đồ này. Chúng vừa in với tôi và tôi mặc thường xuyên.

2. Có lẽ nên giữ lại: Tôi muốn giữ cái này nhưng không biết tại sao (bạn biết mình có món đồ đó).

3. Đồ đem cho: Những món đồ này không còn phù hợp với tôi hoặc cuộc sống của tôi nữa.

4. Đồ vô giá trị: Những món đồ này không còn tốt nữa (tái sử dụng với mục đích khác nếu có thể).

• Cứ thế tiếp tục cho đến khi chiếc giường sạch trơn và bạn có bốn đống đồ trên sàn nhà.

• Lăn lộn trên giường, đạp chân vào không khí và hét lên: "Sắp xong rồi!".

• Uống nước và ăn đồ ăn nhẹ.

• Đóng gói những món đồ định đem cho vào trong hộp hoặc túi và mang ra để ở trong xe hay ga-ra. Đưa chúng đi khuất tầm mắt ngay lập tức.

• Vứt hết mấy món đồ vô giá trị đi.

• Tiến hành phân loại lần thứ hai với hai đống đồ còn lại. Mặc thử những món quần áo bạn không chắc có nên giữ lại không và tự hỏi những câu sau:

1. Liệu hôm nay mình có đi đến cửa hàng và mua cái này không?

2. Trong ba đến sáu tháng tới (hoặc từ nay về sau), mình có mặc cái này không?

• Nếu câu trả lời là không, hãy soạn thêm một đống đồ đem cho nữa và cho vào cùng số đồ đem cho kia. Đem đi khuất mắt.

Từ đây, bạn có thể cất hết đồ vào tủ quần áo lại hoặc thực hiện một cú nhảy vọt và bắt đầu *Dự án 333* của riêng mình. Giờ bạn

đã dọn sạch quần áo thừa thãi đi rồi, quá trình chọn ba mươi ba món đồ của bạn sẽ dễ dàng hơn nhiều. Hãy lên danh sách những thứ bạn biết mình muốn có, chia theo phân loại (quần áo, trang sức, phụ kiện, giày dép). Một khi đã chọn xong ba mươi ba món đồ, để chúng lại vào chỗ cũ và đem số còn lại cất ở chỗ khuất tầm mắt. Bạn không cần phải mang cho hết mấy thứ còn lại, nhưng đừng nhìn đến chúng trong ba tháng tới. Thay vào đó, nhân cơ hội này, hãy vui vẻ vì có một tủ quần áo gọn nhẹ hơn và có thêm không gian trống. Một trong những điều tuyệt vời nhất mà việc tránh xa khỏi mớ quần áo và các món đồ khác mang lại là những gánh nặng cảm xúc cũng tan biến theo.

Nếu ý tưởng chỉ có ba mươi ba món trang phục hoặc ít hơn để mặc làm bạn thấy hơi e sợ và nghĩ: "Mình không tài nào làm thế được" thì bạn không cô độc đâu. Khi tôi kể cho chị mình nghe, chị tôi đã nói: "*Dự án 333* của chị sẽ có hai mươi hai chiếc túi và một chiếc quần jean". Bạn nên biết rằng phản ứng đầu tiên của hầu hết mọi người sẽ là "thử thách này không hợp với mình đâu", nhưng rồi họ thấy tò mò. Thử thách này hiệu quả với đàn ông, phụ nữ, người nội trợ, lãnh đạo công ty, nghệ sĩ và nhiều kiểu người khác nữa. Nếu phiên bản của tôi không hợp gu bạn, hãy kiểm tra trên YouTube, gõ từ khóa #project333 trên Instagram hoặc cụm từ "project 333" trên Google và xem những người khác trên toàn thế giới áp dụng *Dự án 333* để dọn dẹp tủ quần áo và cuộc sống của họ như thế nào.

Tôi nghĩ là chia sẻ vài câu hỏi tôi thường gặp về thử thách này, có thể sẽ có ích cho bạn:

Tại sao lại là con số ba mươi ba? Ước gì tôi có câu trả lời hay hơn, nhưng thực tình tôi chỉ muốn đưa ra một con số dễ nhớ thôi. Tôi nghĩ một con số nằm trong khoảng từ hai mươi lăm đến

năm mươi món đồ nghe có vẻ đầy thử thách nhưng cũng có thể thực hiện được trong ba tháng và quyết định chọn số ba mươi ba. Nếu bạn thấy ba mươi tư hoặc năm mươi tư món đồ sẽ hiệu quả hơn thì cứ thử xem. Miễn là việc này mang tính thử thách, và bạn đang giảm bớt số quần áo mình mặc thì con số không quan trọng vậy đâu.

Quần áo của cô có nhanh cũ hơn không? Quần áo của tôi không cũ đi nhanh hơn, nhưng tôi nâng niu chúng hơn trước. Tôi giặt toàn bộ quần áo bằng nước lạnh và phơi khô.

Cô có thấy chán ba mươi ba món đồ của mình không? Tôi không thấy chán. Khi tủ quần áo kém thú vị đi thì cuộc sống của tôi trở nên thú vị hơn hẳn. Nếu bạn nghĩ mình sẽ thấy chán vì có tủ quần áo gọn nhẹ hơn, hãy xem thử thách này là dịp cho phép bạn bớt suy nghĩ về việc mình sẽ mặc gì và dành tâm trí cho những thứ bạn thật sự quan tâm. Nếu bạn không biết đó là gì, hãy tận dụng khoảng thời gian không bị tiêu tốn cho tủ quần áo của mình để tìm ra điều đó. Mua sắm không xua đi nỗi buồn chán. Sự tò mò thì có thể đấy.

Thế còn những dịp đặc biệt thì sao? Tôi có đưa một bộ đầm vào danh sách (thường mặc một bộ duy nhất trong vài mùa) để đi dự tiệc, đám cưới hoặc các dịp đặc biệt khác.

Nếu tôi mặc đồng phục đi làm thì sao? Tôi cho rằng nên tính tất cả các bộ đồng phục của bạn vào tủ đồ ba mươi ba món.

Nếu tôi cần các bộ trang phục khác cho công việc thì sao? Tôi bắt đầu thực hiện *Dự án 333* trong lúc đang làm việc toàn thời gian tại một văn phòng đầy những cuộc họp, sự kiện và có rất nhiều người tham gia các hoạt động đó. Tôi có nhiều đồ để mặc và chẳng ai để ý tôi đang giảm bớt số trang phục mình mặc cả. Ăn

mặc thoải mái hơn ở nơi công sở và mặc đẹp hơn chút khi đi chơi có lẽ sẽ có ích. Hãy thử xem làm vậy có hiệu quả với bạn hay không nhé.

Chương 16

GIẢM QUY MÔ,TĂNG LỢI ÍCH

Trong giai đoạn đầu của việc lên kế hoạch giảm quy mô nhà ở, chúng tôi tự hỏi có phải mình đang thụt lùi không. Trong lòng chúng tôi có một niềm tin thâm căn cố đế là sự thành công và phát triển gắn liền với các đặc tính rộng lớn hơn, ưu việt hơn, do đó việc lựa chọn sống trong một không gian nhỏ hẹp hơn và sở hữu ít đi làm dấy lên những suy nghĩ hoài nghi trong lòng chúng tôi. Dù vậy, chúng tôi biết điều gì sẽ khiến mình hạnh phúc, vậy nên cuối cùng thì vấn đề chỉ là "người khác sẽ nghĩ thế nào", và vấn đề đó không phải là yếu tố đáng cân nhắc khi chúng tôi đưa ra quyết định.

Có một điều thú vị là chúng ta hay xét đoán người khác dựa trên những thứ họ sở hữu. Họ có một căn nhà lớn nên chắc là họ thành công lắm. Họ có một chiếc xe sang, hẳn họ phải hạnh phúc lắm. Họ sở hữu du thuyền, xe trượt nước và đủ thứ đồ giải trí khác, chắc là họ sống rất vui vẻ và có nhiều chuyến phiêu lưu. Họ mặc toàn hàng hiệu, hẳn là họ phải có gu thời trang tuyệt vời và có nhiều tiền để tiêu tùy thích. Cuộc khủng hoảng tài chính năm 2008 đã phơi bày sự thật dù có khi chúng ta đã biết trước phần nào rồi. Những thứ bạn sở hữu hoặc không sở hữu không thể khắc họa đầy đủ cuộc sống của bạn. Người ta không thể biết bạn có thành công, hạnh phúc và thích phiêu lưu hay không, hoặc tài khoản ngân hàng của bạn có bao nhiêu bằng cách trông mặt mà bắt hình dong. Có thể bạn đang cố gắng dùng đồ đạc của mình để vẽ ra một bức tranh cho người khác xem hoặc cho chính mình xem, nhưng sự thật vẫn là sự thật. Tôi dám chắc khi thấy tôi ngồi trên bãi biển ở Mexico, người ta sẽ nghĩ tôi là một người lắm tiền nhiều của, nhưng thật sự thì tôi chỉ có một đống nợ mà thôi. Chiếc ô tô yêu thích có ghế ngồi được lắp hệ thống sưởi không khiến tôi hạnh phúc. Ngay cả khi mua căn nhà đầu tiên, chúng tôi cũng không thấy tuyệt vời như mình tưởng. Chúng tôi chưa bao giờ được sở hữu căn nhà đó. Ngân hàng mới là chủ sở hữu của nó. Khi quyết định bán nhà sau lần đầu tổ chức *Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản,* có một số người khuyên vợ chồng tôi hãy đợi đến khi thị trường bất động sản sôi động trở lại. Họ nói nếu đợi thêm mười năm, chúng tôi có thể bán được nhà với giá cao hơn. Chúng tôi cũng cân nhắc về vấn đề đó, nhưng rồi chúng tôi lại nhắc nhở nhau rằng không được để tiền bạc thao túng quyết định của mình nữa. Mười năm sau, chúng tôi có thể sẽ kiếm được nhiều hơn, cũng có thể không, nhưng đó không phải là

vấn đề. Chúng tôi chú trọng vào cuộc sống mà mình mong muốn trong mười năm tới. Chúng tôi có muốn thay mái nhà, hàng rào, thiết bị gia dụng, thảm và đủ thứ khác có khả năng hư hỏng trong mười năm tới không? Chúng tôi có muốn tiếp tục đầu tư tiền bạc, thời gian, năng lượng và các nguồn lực khác vào một nơi ở dù không còn thật lòng muốn sống ở nơi đó nữa hay không? Chúng tôi có muốn đánh đổi khoảng thời gian mười năm tới chỉ vì biết đâu thị trường sôi động trở lại hay không? Câu trả lời là không.

Chúng tôi bắt đầu nghiêm túc suy nghĩ về việc giảm quy mô nhà ở sau khi đã đơn giản hóa cuộc sống và tinh giản đồ đạc trong nhà. Sau khi vứt bỏ rất nhiều đồ đạc, chúng tôi dư ra nhiều không gian trống. Tháng Năm năm 2013, chúng tôi chuyển từ căn nhà rộng hơn một trăm tám mươi lăm mét vuông sang căn hộ có diện tích bảy mươi mét vuông. Chúng tôi không kiếm được một xu tiền lời nào từ việc bán nhà, nhưng cuối cùng cũng hoàn toàn sạch nợ. Chúng tôi không còn nợ nần gì ai nữa. Chúng tôi cũng thoát khỏi nhiều thứ ràng buộc khác. Mấy tháng đầu sống trong nhà mới, vào những ngày thứ Bảy, khi thức dậy, Mark nhìn tôi rồi mỉm cười và nói: "Em đoán xem cuối tuần này anh không cần phải làm chuyện gì nào. Anh sẽ không phải (và rồi anh nói một trong số những việc sau) cào dọn đống lá rụng, xúc tuyết, cắt cỏ, hay thuyết phục nhà hàng xóm chịu cưa đôi tiền xây hàng rào mới".

Tôi để lại vài thùng đồ đựng những thứ chưa biết xử lý ra sao nhưng lại chưa nỡ bỏ. Tôi lấy băng keo dán lại và đánh dấu trên đó là "cất vào kho rồi tính sau". Khi chúng tôi tìm được căn hộ mới, ở đó không có nhà kho. Tôi không chi tiền để mua thêm không gian chứa đồ, vậy nên tôi bỏ hết số đồ kia đi. Dù bạn có trả tôi một triệu đô-la để biết những món đồ trong mấy cái

thùng quan trọng kia là gì thì tôi cũng đành chịu. Tôi không nhớ nổi. Đúng là đồ "quan trọng", nhỉ? Cả gia đình tôi, gồm có tôi, Mark, Bailey, Guinness cùng hai chú mèo Wilbur và Ella chuyển đến căn hộ mới. Nhà mới có diện tích không bằng một nửa nhà cũ nhưng chúng tôi có mọi thứ mình cần. Francine Jay, tác giả của quyển *The Joy of Less* (tạm dịch: *Có ít mà vui*) khẳng định: "Nhà là nơi ở chứ không phải chỗ chứa đồ".

Từ khi chuyển đến chỗ ở nhỏ hơn, chúng tôi nhận thấy việc giảm quy mô nhà ở của mình mang lại nhiều lợi ích to lớn, chẳng hạn như chúng tôi đỡ tốn thời gian dọn dẹp hơn, có nhiều thời gian dành cho các hoạt động ngoài trời hơn, hóa đơn điện nước thấp hơn, không tốn tiền sửa chữa hay bảo dưỡng nhà cửa và ít căng thẳng hơn. Sau đây là một vài điều khác mà chúng tôi nhận thấy:

1. Cái gì bừa bộn sẽ ngày càng bừa bộn hơn. Khi mới chuyển đến chỗ ở nhỏ hơn, chúng tôi dành một ngăn kéo trong bếp để cất chìa khóa và mấy thứ không biết cất vào đâu. Không lâu sau, ngăn kéo chứa đầy những thứ lặt vặt. Bây giờ chúng tôi treo chìa khóa trong tủ quần áo và cố đưa từng thứ khác trong đống lộn xộn đó về đúng vị trí ban đầu của nó, thay vì cứ cất trong một nơi trung gian như ngăn kéo đựng đồ lặt vặt.

2. Có ít đi không phải là không còn gì. Dù đang sống với ít đồ đạc hơn nhiều so với trước kia, nhưng chúng tôi vẫn có đồ trang trí treo tường, vẫn sử dụng và trân trọng nhiều thứ đồ khác. Mục tiêu không phải là sống với sự rỗng không, mà là sống với những thứ có ý nghĩa, có mục đích. Và mục đích ấy có thể là tận hưởng cuộc sống một cách giản đơn.

3. Không cần phải lấp đầy toàn bộ không gian. Chúng tôi có thể đóng thêm kệ lên tường và tủ quần áo, hoặc tận dụng không

gian trên nóc tủ bếp để chứa hoặc trưng bày đồ đạc, nhưng không cần phải thế.

4. Không gian trong nhà thu nhỏ lại thì thời gian ở bên ngoài sẽ tăng lên. Vì không phải dọn dẹp nhà cửa gì nhiều, cũng không cần sắp xếp, nâng cấp hay sửa chữa đồ đạc, chúng tôi có thể vui vẻ dạo phố và ngắm nhà thờ, lên tầng thượng ngắm cảnh núi non và đi bộ leo núi rồi ngắm nhìn thành phố từ trên núi.

5. Khi cần mua thêm thùng chứa đồ, đó là lúc nên tinh giản đồ đạc. Khi bắt đầu nói đến thùng chứa đồ hay các phương án trữ thêm đồ đạc, chúng tôi biết đã đến lúc phải bỏ bớt mớ đồ đạc của mình thay vì vác thêm đồ về để nhét chúng vào trong đó.

6. Sự bừa bộn trở nên rõ rệt hơn. Khi sống trong một không gian lộn xộn, bạn sẽ khó nhìn thấy sự bừa bộn. Nhưng trong một không gian nhỏ hơn, sự bừa bộn sẽ thu hút sự chú ý của bạn ngay lập tức.

7. Sống trong một ngôi nhà nhỏ, bạn sẽ thấy cuộc sống này dễ dàng hơn. Khi không còn nhiều thứ để coi sóc hay lo lắng, bạn sẽ dễ dàng làm việc ở bất kỳ nơi nào, dành nhiều thời gian ở ngoài hoặc đi du lịch.

8. Đồ đạc không biến nơi ở thành mái ấm gia đình. Tôi rất quan tâm đến việc tạo ra không khí gia đình cho căn hộ nhỏ của mình, nhưng thứ làm được điều đó không phải là những món đồ treo tường hay chiếc bàn bếp. Không khí gia đình xuất hiện khi tôi nấu cơm cho cả nhà, nghe những bản nhạc mình thích, dành thời gian ở bên chồng con và viết lách.

Trước khi giảm quy mô nhà ở, ba người chúng tôi sống trong một căn nhà rộng hơn một trăm tám mươi lăm mét vuông. Chúng tôi có ba phòng ngủ, hai nhà tắm, một phòng làm việc,

một gian bếp phòng ăn lớn, một phòng sinh hoạt chung cho cả gia đình và một phòng khách. Tôi chưa bao giờ thật sự hiểu được điểm khác biệt giữa phòng khách với phòng sinh hoạt chung, trừ một điều, đó là khi lớn lên rồi, tôi không được ăn uống hay chạm vào bất cứ thứ gì trong phòng khách, ngoại trừ những dịp đặc biệt. Nếu chừng đó không gian vẫn còn chưa đủ nhiều thì chúng tôi còn có năm tủ quần áo, một hàng hiên rộng thênh thang, nhà để xe và nhà kho ở sân sau. Chỗ nào cũng dùng để chứa đồ. Chúng tôi không tổ chức tiệc tùng nhiều, nhưng vì ta phải có một chiếc bàn trong bếp, trong phòng ăn và ngoài hàng hiên, thành ra chúng tôi có đến ba chiếc bàn ăn. Đi cùng bộ với ba chiếc bàn đó là hai mươi chiếc ghế. Chúng tôi có hai mươi chiếc ghế dành cho ba con người.

Có lẽ người ta sẽ nghĩ chúng tôi đang thụt lùi, hoặc có những quyết định tài chính sai lầm. Lợi ích từ những thay đổi trên giúp chúng tôi ít bận tâm đến suy nghĩ của người khác. Chúng tôi chẳng buồn quan tâm. Ai quý mến chúng tôi thì vẫn quý mến như trước. Giảm quy mô nhà ở không phải là một bước thụt lùi đối với gia đình tôi. Nhờ có ít đi mà chúng tôi có thêm thời gian và không gian để trân trọng tất cả những thứ biến căn nhà của chúng tôi thành một mái ấm gia đình. Cuối cùng chúng tôi cũng nhận ra nhà không phải là nơi chứa đồ. Thay vào đó, nhà là nơi dành cho tình yêu thương và sự gắn kết. Chúng tôi muốn được nhiều hơn thế nên mới loại bỏ đồ đạc để dành chỗ cho nhiều sự yêu thương và gắn kết hơn.

Chương 17

ÂM THANH CỦA SỰ BUÔNG BỎ

Một buổi sáng nọ, tại Portland, Oregon, tôi thức giấc vào lúc năm giờ ba mươi phút trong một căn phòng ấm cúng đặt qua ứng dụng Airbnb[1]. Tôi thích nhẹ nhàng thức dậy, nhưng lần đó lại phải giật mình tỉnh giấc. Hôm đó là ngày thu gom rác ở khu vực tôi đang lưu trú mấy ngày qua, và thu gom rác không phải là hoạt động êm dịu. Tôi đến Portland tham dự Hội thảo Tủ quần áo Tí hon, được tổ chức tại ba mươi ba thành phố khác nhau để thảo luận về việc giảm bớt đồ dùng trong sinh hoạt và ăn mặc. Buổi tối hôm trước, tôi có dịp gặp gỡ những con người tuyệt vời và có mối quan tâm sâu sắc đến vấn đề này. Tôi chia sẻ câu chuyện của mình, trả lời câu hỏi và khích lệ mọi người hãy vứt bỏ bớt đồ

đạc. Đôi khi tôi quên mất việc vứt bỏ đồ đạc không phải lúc nào cũng dễ dàng. Một số người cảm thấy dễ dàng khi vứt bớt đồ đạc, nhưng phần lớn mọi người, trong đó có tôi, vứt bỏ đồ đạc không phải là việc cứ thế mà làm. Việc này đòi hỏi người ta phải luyện tập và ban đầu có thể sẽ cảm thấy rất khó chịu. Tiếng thùng rác bằng nhựa kéo lê trên con đường nhựa tại Portland sáng hôm ấy gợi cho tôi nhớ đến âm thanh của sự buông bỏ.

[1] *Airbnb (AirBed & Breakfast) là ứng dụng kết nối trực tiếp người có phòng cho thuê (chủ nhà/chủ phòng trọ/căn hộ...) với người thuê phòng cần tìm chỗ lưu trú, kể cả ngắn ngày hay dài ngày, với thủ tục đơn giản và chi phí thấp.*

Mắt tôi mở thao láo khi hết nghe tiếng rít chói tai, đến tiếng cần cẩu khổng lồ chụp lấy thùng rác, rồi tiếng loảng xoảng của những món đồ bằng thủy tinh và bằng nhựa bị đổ từ thùng nọ sang thùng kia. Máy móc và kim loại va đập chát chúa, động cơ chạy bằng dầu nhớt rền vang, hệ thống thủy lực rít lên, những âm thanh ấy ùa vào tai và vào tâm trí tôi. Tiếng kéo, nghiền, xé làm tôi nhớ đến việc vứt bỏ đồ đạc, nhưng đó không phải là âm thanh của sự buông bỏ. Những tiếng động chói tai đáng sợ tôi nghe thấy là âm thanh của nỗi sợ hãi và quyến luyến, âm thanh do níu giữ quá chặt mà ra. Buông bỏ có lẽ rất khó, nhưng hãy nghĩ mà xem, níu kéo còn khó hơn nhiều. Ngày nào bạn cũng phải níu kéo, mà nào chỉ có đồ đạc. Bạn níu lấy nỗi sợ hãi rằng mình vẫn chưa có đủ, sự căng thẳng vì phải chăm lo cho đủ thứ và cảm giác tội lỗi do vung tay quá trán hoặc tích trữ những món đồ không dùng đến. Tất cả hành động níu giữ đó đều rất ồn ào - đôi khi còn điếc cả tai.

Cuối cùng, chiếc xe tải cũng đi và trả lại buổi sớm mai yên tĩnh, tôi nhớ đến âm thanh đích thực của sự buông bỏ: âm thanh tôi nghe được khi bắt đầu tinh giản, vứt bỏ đồ đạc, âm thanh của những căn phòng trống trong nhà, âm thanh vang lên khi bước vào căn hộ mới nhỏ gọn hơn, khi được thoát khỏi nợ nần, khi thức dậy và thấy lòng thật thư thái, âm thanh của sự nhẹ nhõm và âm thanh của những chuyến đi dạo thay cho những cuộc họp hành vào mỗi sáng thứ Hai. Âm thanh của sự buông bỏ là như thế đó.

Âm thanh của sự buông bỏ không phải là tiếng rít chói tai khó chịu tôi nghe thấy khi thức giấc. Thay vào đó, nó là âm thanh chào đón một ngày mới trước khi mặt trời lên, khi bạn gần như có thể nghe được tiếng những vì sao nhấp nháy.

Cảm giác thanh tịnh, yên bình, nhẹ nhõm, vui sướng..., đó chính là âm thanh của sự buông bỏ.

Chương 18

ĐẶT TAY LÊN CHỖ TRÁI TIM

Thật vui khi được quay lại với bài tập dành cho trái tim. Trong phần một, chúng ta đã tạo được nền tảng, và trong phần này, chúng ta sẽ đi sâu hơn một chút. Thay vì chú trọng vào việc ngồi lâu hơn hay đặt ra nhiều câu hỏi ý nghĩa hơn, hãy ưu tiên cho sự bền bỉ. Hãy luyện tập hàng ngày, dù chỉ vài phút thôi cũng được.

Đặt tay lên chỗ trái tim

Tôi muốn mời bạn cùng tham gia thực hiện bài tập đặt-tay-lên-trái-tim với tôi và hoàn thiện bài tập này cho riêng bạn. Cuối mỗi phần trong sách, tôi sẽ đề nghị bạn ngồi yên và bắt đầu tìm về sự đơn giản sâu lắng trong tâm hồn mình. Mỗi ngày bạn hãy

thực hiện bài tập này một chút như cách bạn đang đọc cuốn sách này và bắt đầu thiết kế bài tập dành cho trái tim của bạn. Chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ hoặc quay lại sau, khi bạn đã sẵn sàng.

Hãy chọn một thời điểm bạn có thể ngồi yên một mình trong vài phút mỗi ngày. Tuy bạn không cần phải làm điều gì đó đặc biệt nhưng việc thắp nến và để giấy bút gần đó để ghi lại bất cứ điều gì nảy ra trong đầu có lẽ sẽ hữu ích cho bạn. Cứ ngồi dưới sàn, trên ghế hay trên giường, chỗ nào cũng được, miễn là bạn cảm thấy thoải mái, sau đó hãy hít thở vài lần để ổn định tinh thần và nhận thức tầm quan trọng của việc tạo ra khoảng trống để lắng nghe trái tim mình.

Hãy thử thực hành bài tập này trong thinh lặng hoặc trong những giai điệu du dương. Sau vài lần hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, hãy nhắm mắt lại hoặc hạ tầm mắt xuống và tiếp tục tập trung vào việc hít thở.

Kế tiếp, hãy đặt một tay lên chỗ trái tim mình rồi đặt bàn tay còn lại lên đó. Hãy cảm nhận nhịp đập của trái tim. Hãy cảm nhận độ ấm của trái tim và bàn tay. Giờ thì hãy bắt đầu trò chuyện với trái tim mình trong lúc vẫn cảm nhận được độ ấm đó và tiếp tục hít vào thở ra một cách có chủ đích.

Câu hỏi gợi ý về việc tạo không gian trống

Việc này có thật sự quan trọng đối với mình không? Nếu bạn gặp rắc rối trong việc từ bỏ, hãy hỏi trái tim mình để biết nguyên nhân. Hỏi xem việc này có quan trọng không. Hỏi xem bạn đang thật sự níu kéo điều gì.

Đây có phải là yêu thương? Nếu bạn đang cân nhắc mua một món đồ mới, thực hiện một dự án mới hay một công việc nào

khác, hãy thăm dò trái tim trước đã. Làm vậy có góp phần tạo ra yêu thương trong cuộc sống của tôi không - những người tôi yêu, công việc tôi yêu, hoặc những đam mê của tôi? Làm vậy có giúp ích được gì cho cuộc sống tôi mong muốn, cho sức khỏe hay cách đối nhân xử thế của tôi không? Hãy hỏi trái tim bạn về những món đồ, cảm xúc và công việc của bạn, về nỗi căm ghét nào đó, về mọi thứ. Hãy đợi đến khi nào có câu trả lời rõ ràng rồi mới tiến lên phía trước.

Mình có thấy thanh thản hơn khi không còn sự bừa bộn nữa không? Hãy để ý đến lợi ích của việc tạo ra không gian trống. Bạn có thấy đỡ rối hơn không? Không gian sống của bạn dần trở thành nơi để sống, chứ không phải chỗ chứa đồ, đúng không?

Mình tạo không gian trống để làm gì? Để ngăn chặn nhu cầu lấp kín không gian trống vừa tạo ra sau khi đã bỏ bớt đồ đạc, hãy vắt óc tìm cách hay hơn để trân trọng không gian ấy.

Hãy đặt tay lên chỗ trái tim mình và hỏi nó những câu hỏi này. Hãy nhớ là trái tim bạn biết rất nhiều điều và nó sẽ giúp bạn tạo ra không gian cho những gì có ý nghĩa nhất.

Tạo ra không gian trống: Các bước thực hiện

Hãy áp dụng danh sách các bước thực hiện sau đây theo bất kỳ trật tự nào bạn muốn, nhưng mỗi lần chỉ thử làm một bước thôi. Danh sách này không mang tính bắt buộc hay thi đua gì cả. Hãy xem mỗi hành động là một lời mời để học hỏi thêm về việc vứt bỏ và níu giữ đồ đạc và bước đầu tạo không gian trống.

Xác định những niềm tin sai lầm của bạn. Hãy xem lại một số điều ngộ nhận về sự sở hữu trong Chương 9. Bạn có thấy hình ảnh hay thói quen của mình trong đó không? Một khi biết được

nguyên nhân của những việc mình làm, ta có thể đưa ra những lựa chọn thấu đáo để tiến lên phía trước.

Nhận diện nỗi đau, sự khó chịu của bạn. Bạn đang làm tê liệt nỗi đau, cảm giác khó chịu nào? Đáp án có thể rõ ràng hoặc không, nhưng dù là gì thì cũng đáng để khám phá. Một khi đã có câu trả lời, bạn có thể xoa dịu nỗi đau, giải tỏa cảm giác khó chịu và tìm cách vượt qua thay vì làm tê liệt nó.

Chăm sóc bản thân. Hãy bỏ thói quen mua sắm để dành thời gian và sức lực chăm sóc cho bản thân mình. Lập ra danh sách những điều (không phải đồ vật) khiến bạn thấy hứng khởi. Khi muốn mua sắm hoặc tự xoa dịu bản thân bằng một cách nào khác, hãy xem qua danh sách những việc dành để chăm sóc bản thân trước đã.

Thử tạm ngừng mua sắm. Trong ba mươi ngày tới, hãy ngừng mua sắm tất cả những món đồ không cần thiết. Viết ra mọi thứ bạn muốn mua hoặc đang cân nhắc có nên mua và giá cả từng món một. Khi hết thời hạn ba mươi ngày, tính tổng giá tiền của những món đồ đó. Rồi bạn hãy tự hỏi bản thân:

• Trong danh sách này có món nào mình vẫn tha thiết muốn mua như lúc đầu không?

• Nếu có người cho mình một khoản tiền mặt tương đương với tổng số tiền phải bỏ ra để sắm những món đồ này, liệu mình có dùng số tiền đó để mua hết các thứ trong danh sách không, hay là dùng cho việc khác?

Đưa các câu hỏi trên vào bài luyện tập kết nối với trái tim có lẽ sẽ rất hữu ích. Nếu bạn thấy việc tạm ngừng mua sắm là có giá trị thì hãy cân nhắc áp dụng kế hoạch cấm mua sắm trong một năm của Cait Flander.

Trả lại món đồ đã mua. Nếu gần đây bạn có mua thứ gì mình không dùng đến, không thích hoặc thấy thật ân hận vì đã lỡ mua, hãy hoàn trả món đồ đó.

Bỏ đi một món đồ đắt tiền. Có thứ gì bạn đang níu giữ chỉ vì nó đắt tiền, vì bạn đã làm việc cật lực và trả giá rất nhiều để có được nó hay không? Hãy buông bỏ đi. Bạn đã trả giá đủ rồi.

Bỏ hết những thứ không quan trọng. Mở những bản nhạc vui nhộn, vơ lấy một chiếc hộp hay chiếc túi nào đó và đi một vòng quanh nhà, bỏ hết những món đồ bạn hầu như không để ý hay không quan tâm đến vào trong đó.

Giấu đồ đi. Hãy vui đùa với gia đình mình một chút, hãy đem giấu món đồ mà bạn đang cân nhắc vứt bỏ. Đừng nói với người trong nhà là nó đã bị giấu đi, mà hãy cứ đóng gói lại và đem nó đi cất ở một chỗ khuất tầm mắt trong sáu mươi ngày. Nếu không có ai nhận ra món đồ đó đã biến mất thì hãy để nó lại chỗ cũ rồi cho cả nhà biết bạn muốn đem cho hoặc đem bán nó đi.

Hãy để cảm giác tội lỗi trôi đi. Cảm giác tội lỗi và những cảm xúc tiêu cực khác của bạn gắn liền với đồ đạc, vì vậy hãy để nó gắn chặt với đồ đạc luôn đi. Khi đồ đạc ra đi, cảm giác tội lỗi cũng ra đi theo.

Để dành một ngàn đô-la. Nếu bạn chưa có quỹ khẩn cấp, hãy bắt đầu bằng việc dành dụm một ngàn đô-la. Khoản tiền này sẽ giúp bạn ứng phó với những trường hợp bất ngờ và khẩn cấp một cách trơn tru và ít căng thẳng hơn. Một khi đã trả dứt toàn bộ nợ nần, hãy áp dụng lời khuyên và các bước hành động nhỏ của Dave Ramsey để làm tăng số tiền trong quỹ khẩn cấp của bạn.

Định nghĩa lại sự thành công. Quên hết những điều người ta nói với bạn về khái niệm thành công đi, thậm chí là cả những điều bạn tự nhủ với bản thân mình nữa. Hãy định nghĩa lại sự thành công và một lần nữa viết nên câu chuyện của mình.

Tìm đến nguồn cảm hứng giản đơn. Khi tiến hành những thay đổi lớn lao như bỏ bớt đồ đạc và trả dứt nợ, mọi người xung quanh có thể không hiểu được hoặc không ủng hộ bạn đúng mức. Có nhiều tác giả và blogger chia sẻ các bài học và câu chuyện của họ đấy, hãy kết nối với họ để có cảm hứng và động lực hành động.

Chia sẻ câu chuyện của mình. Bạn có thể truyền cảm hứng cho người khác, cũng giống như bất kỳ blogger hay tác giả nào đã truyền cảm hứng cho bạn, hoặc những người khuyến khích bạn thay đổi cuộc sống của mình. Dù là bạn chia sẻ câu chuyện của mình với bạn bè trong một cuộc hẹn uống cà phê, hay là lập một blog đi chăng nữa, hãy cứ chia sẻ. Hành trình của bạn rất ý nghĩa.

Tổ chức "Hội nghị thượng đỉnh về Lối sống đơn giản". Hãy làm theo những gợi ý trong Chương 14 và sắp xếp thời gian để ngồi lại với vợ/chồng, người thân, thậm chí là ngồi một mình và bắt đầu lên kế hoạch tạo dựng cuộc sống cùng nhau. Hãy đặt câu hỏi "Có phải sẽ thật điên rồ nếu…?" thật nhiều lần.

Dọn dẹp tủ quần áo của bạn. Hãy dành ra một ngày để dọn dẹp triệt để tủ quần áo theo các bước trong Chương 15 và cân nhắc đến việc chấp nhận thử thách chỉ mặc ba mươi ba món đồ hoặc ít hơn số đó trong ba tháng. Hãy chia sẻ hình ảnh tủ quần áo của bạn trước và sau khi dọn dẹp lên Instagram kèm hashtag #project333 và gắn thẻ @bemorewithless để tôi có thể tìm

được bạn và ồ lên thán phục sự tiến bộ cũng như lòng can đảm của bạn.

Cân nhắc về một chỗ ở nhỏ hơn. Nếu không phải chăm lo cho quá nhiều thứ, bạn sẽ phân bổ thời gian của mình ra sao? Hãy sẵn sàng đón nhận lợi ích khi chuyển sang một nơi ở nhỏ hơn.

Lắng nghe trái tim. Giờ đây, bạn đã tập ngồi xuống và đặt tay lên tim được ít nhiều, có lẽ bạn sắp nhận thấy được những thông điệp nho nhỏ trong ngày rồi đấy. Hãy thành thật với trái tim và thường xuyên luyện tập.

PHẦN BA

ĐỂ CÓ THỜI GIAN: TẨY CHAY SỰ BẬN RỘN

Chúng ta không thể tận hưởng cuộc sống khi cố thu xếp thực hiện mọi việc.

Tôi từng là người như vậy, lúc nào cũng "quá bận rộn" hay "bận muốn điên luôn", hoặc là, bạn biết đấy, "vẫn ổn, nhưng mà bận lắm". Sự bận rộn giúp tôi chứng tỏ mình là một người quan trọng, một người không thể thiếu và làm gì cũng giỏi. Nhưng không hẳn là tôi làm gì cũng giỏi. Tôi phạm nhiều sai lầm, đánh đổi sức khỏe để lấy thành công, thiếu quan tâm đến những người và những việc thật sự có ý

nghĩa đối với mình. Sự bận rộn trở nên quan trọng hơn cả sự hoàn thành công việc. Sự bận rộn còn quan trọng hơn bữa ăn lành mạnh, giấc ngủ và việc ở bên cạnh những người thân yêu. Tôi có nhiều việc đến nỗi tập trung vào một cuộc trò chuyện mà không nghĩ đến những việc trong danh sách cần làm là một điều gì đó rất khó khăn, thách thức. Hàng đêm, trước khi đi ngủ, tôi sẽ ôn lại danh sách này trong đầu. Nhìn lên tường, tôi cũng có thể thấy được danh sách đó. Tôi nhớ có nhiều lần guồng quay công việc của mình chỉ đem lại sự mệt mỏi cao độ chứ không thể hiện được nỗ lực mà tôi đã bỏ ra. Mọi thứ thay đổi khi tôi nhận ra mình được lựa chọn cách sử dụng thời gian, và có lẽ lạc lối trong sự bận rộn không phải là cách sử dụng thời gian tối ưu. Phát hiện này khiến tôi vô cùng ngạc nhiên, vì tôi cứ nghĩ mình phải bận rộn. Sự bận rộn là một phần trong khái niệm thành công của tôi, và không chỉ có mình tôi nghĩ thế.

Wayne Muller, tác giả của cuốn *Sabbath*[1], đã nói: "Không thể ở bên bạn bè và gia đình, không có thời gian ngắm hoàng hôn (hay thậm chí còn không biết mặt trời đã lặn), cứ mải tất bật với công việc mà không có nổi một lúc nghỉ xả hơi - lối sống này đã trở thành mô hình kiểu mẫu của một người thành đạt". Tôi từng nghĩ mình cần phải quần quật cả ngày. Tôi nhìn quanh và thấy tất cả những người mà tôi nghĩ là thành công cũng đang điên cuồng làm việc, và càng bận rộn thì họ lại càng tiến nhanh về phía trước, như thể họ có thể hoàn thành nhiều việc hơn chỉ đơn giản bằng cách đẩy nhanh tốc độ. Đáng tiếc, tốc độ không giúp bạn hoàn thành nhiều việc hơn, cũng không nâng cao chất lượng công việc. Càng làm nhanh ta càng phạm nhiều sai lầm và càng kiệt sức. Tôi từng làm việc trong lĩnh vực nhà hàng, và ở nơi nào tôi cũng thấy khách càng đông thì nhân viên càng hối hả. Mặt khác, giờ đây, khi đến các nhà hàng trong

vai trò thực khách, tôi thấy nhân viên phục vụ sẽ tăng tốc độ làm việc vào những thời điểm đông khách, nhưng họ không hề làm được nhiều việc hơn. Thay vào đó, họ hay quên hơn, ghi sai món khách gọi, và trong tình trạng rối ren đó, họ ít chú ý đến khách hàng hơn. Điều này đặc biệt dễ nhận thấy trong ngành nhà hàng và bệnh viện, nhưng bạn cũng có thể nhìn thấy ở bất kỳ nơi nào khác. Sau khi tống tiễn sự bừa bộn ra khỏi cuộc sống và trả dứt nợ, tôi có nhiều thời gian hơn và thận trọng hơn trong việc bảo vệ thời gian của mình. Tôi bảo vệ thời gian của mình không phải để nâng cao hiệu suất hay để làm được nhiều việc hơn, mà là để giành lại cuộc sống của mình. Một thời gian sau, tôi từ chối một việc gì đó không phải vì quá bận rộn, mà vì tôi không muốn mình phải bận rộn quá mức nữa.

[1] *Ngày nghỉ ngơi và thờ phụng Chúa. Đối với người Do Thái, ngày Sabbath bắt đầu từ tối thứ Sáu đến tối thứ Bảy, còn với tín đồ Cơ Đốc giáo thì ngày này là ngày Chủ nhật.*

Từ việc hình thành quy trình sinh hoạt buổi sáng cho đến xây dựng sự nghiệp với những việc mà mình thích làm, để trở nên thong thả thay vì hối hả, tôi học được cách "tạo ra" nhiều thời gian hơn. Việc này không chỉ là nói lời từ chối và dành ra được nhiều thời gian rảnh, mà còn là khiến thời gian trôi chậm lại bằng cách tập trung và sống có chủ đích hơn. Khi bắt đầu nhận thức được thời gian của mình quý báu ra sao, tôi biết mình không nên vội vã nữa. Câu nói "ngày dài nhưng năm tháng rất ngắn ngủi" đặc biệt có ý nghĩa đối với tôi. Tôi quyết định ngừng mơ tưởng hay lãng phí thời gian và bắt đầu sống cho phút giây hiện tại.

Nếu bạn từng ước gì một ngày dài thêm mấy tiếng đồng hồ, hoặc một tuần có thêm vài ngày, hoặc muốn có thời gian ngắm

hoàng hôn, chủ đề “để có thời gian” trong phần này sẽ giúp mong ước của bạn thành hiện thực.

Chương 19

QUY TRÌNH Ý NGHĨA CHO BUỔI SÁNG

Đại loại thì quy trình buổi sáng của tôi từng thế này: tắt chuông báo thức, tắt chuông báo thức, tắt chuông báo thức, "ôi không, mình muộn mất rồi", uống cà phê, đi tắm, chở con gái đi học, gà gật khởi đầu ngày mới bằng việc đi muộn và vội vội vàng vàng. Đây không hẳn là quy trình, mà giống thói quen xấu hơn. Khi bắt đầu theo học lớp yoga, tôi luôn muốn được trải nghiệm cái cảm giác lâng lâng lúc mới rời khởi lớp, cả trong những ngày không có giờ tập. Thế là mỗi sáng tôi bèn thực hiện một bài tập yoga nho nhỏ của riêng

mình. Bài tập này chỉ kéo dài khoảng năm phút, nhưng bấy nhiêu đã đủ truyền động lực cho tôi rồi. Khi vợ chồng tôi nghiêm túc về việc trả dứt nợ, tôi nhớ mình từng chế nhạo lời khuyên để dành một ngàn đô-la làm quỹ khẩn cấp của Dave Ramsey, nhưng rồi tốc độ trả nợ của chúng tôi tăng lên thật. Việc chú trọng vào hành vi thay vì các phép tính đã phát huy tác dụng. Nếu bạn hoài nghi việc bổ sung vài hoạt động vào một ngày làm việc vốn đã bận rộn lại có thể giúp mình có thêm thời gian, hãy chú trọng vào hành vi. Điều này sẽ tạo ra sự khác biệt. Dành thời gian thực hiện một quy trình buổi sáng có ý nghĩa sẽ giúp bạn có thêm thời gian trong ngày. Nghe thật mâu thuẫn, nhưng nó thật sự hiệu quả.

Quy trình buổi sáng của tôi bắt đầu từ lúc tôi quyết định bỏ đi một lần tắt chuông báo thức để đổi lấy năm phút trên thảm tập yoga và thực hiện bài tập mình học được trên lớp. Ban đầu tôi chỉ có chừng đó thời gian. Năm phút đó tạo ra sự khác biệt đáng kể trong cách tôi bắt đầu một ngày mới, thế là tôi quyết định tăng thêm năm phút nữa. Tiếp đó, thay vì kéo dài thời gian thực hiện bài tập yoga lên hơn mười phút, tôi dành ra năm phút để viết lách, rồi năm phút để ngồi thiền. Sau vài tuần, tôi không còn tắt chuông báo thức lần nào để đổi lấy ba mươi phút viết lách, tập yoga và ngồi thiền mỗi sáng. Những việc này trở thành quy trình hữu ích, đầy ý nghĩa cho buổi sáng của tôi. Phần còn lại trong ngày vẫn rối ren lắm, nhưng ba mươi phút đó giúp tôi kiểm soát mớ bòng bong kia tốt hơn một chút. Quy trình buổi sáng này dần dần trở thành hoạt động mà tôi có thể áp dụng lại trong ngày, thay vì có những phản ứng quá khích, bị cuốn vào vòng xoáy của sự bận rộn hay lo âu về đủ thứ chuyện trước mắt. Tôi tràn trề năng lượng hơn, có ý thức hơn và ở bên cạnh người thân nhiều hơn. Không chỉ thế, tôi bắt đầu

mong đợi ba mươi phút mỗi sáng của mình. Trước khi kiểm tra e-mail, chuẩn bị bữa sáng cho con gái hay nghe điện thoại của ai đó, tôi nạp năng lượng cho bản thân trước.

Sắp xếp chuỗi thói quen

Nếu bạn muốn xây dựng một quy trình hữu ích và ý nghĩa cho buổi sáng, tôi đề nghị bạn dùng phương pháp sắp xếp chuỗi thói quen. Hãy chậm rãi xây dựng quy trình của mình, từng thói quen một và từng phút một. Có lẽ bạn đã từng áp dụng biện pháp sắp xếp chuỗi thói quen này rồi, chỉ là bạn không biết thôi. Nếu sau khi ngủ dậy, bạn đi tắm, gội đầu, xả tóc rồi sấy tóc và thay quần áo, bạn đã có một chuỗi thói quen rồi. Chắc hẳn bạn đã sắp xếp quy trình buổi tối của mình là đánh răng, rửa mặt và đọc một quyển sách trước khi đi ngủ. Khả năng cao là bạn có thể nhận biết được những chuỗi thói quen nho nhỏ trong ngày của mình. Dù tôi hết sức tin tưởng vào hiệu quả của việc xây dựng từng thói quen một, nhưng sắp xếp chuỗi thói quen sẽ giúp bạn có động lực để xây dựng nhiều thói quen một lúc. Thói quen trước sẽ kích hoạt và hỗ trợ thói quen sau.

Hãy xem quy trình buổi sáng của mình là một chuỗi thói quen nho nhỏ. Hãy bắt đầu với một thói quen thôi, rồi xây dựng dần dần. Nếu bạn thuộc mẫu người thích xây dựng thói quen theo kiểu "được ăn cả, ngã về không", thì đây sẽ là một thách thức đấy, nhưng hãy kiên trì. Tôi từng thay đổi thói quen ngay lập tức, nhưng chỉ khi áp dụng phương pháp chậm rãi hơn, có chủ đích rõ ràng hơn thì các thói quen của tôi mới bắt đầu được duy trì ổn định. Phần lớn cảm hứng xây dựng thói quen theo cách chậm rãi của tôi bắt nguồn từ chia sẻ của Leo Babauta, người lập trang blog *ZenHabits*. Anh chủ trương thay đổi chậm mà chắc. Sau đây là một ví dụ được anh chia sẻ cho những ai muốn

tạo thói quen dùng chỉ nha khoa: "Nếu muốn tạo thói quen dùng chỉ nha khoa, hãy bắt đầu bằng cách dùng chỉ làm sạch một chiếc răng thôi. Việc này dễ đến mức bạn không thể nói là khó quá hay không có thời gian được. Bạn sẽ thấy hơi kỳ cục, nhưng cứ làm thế đi. Sang ngày thứ hai, hãy dùng chỉ làm sạch hai chiếc răng. Từ từ tăng thêm cứ mỗi từ một đến ba ngày, cho đến khi nào bạn dùng chỉ làm sạch toàn bộ hàm răng thì thôi. Đương nhiên, bạn sẽ không đạt được đầy đủ lợi ích như khi làm sạch toàn bộ hàm răng ngay từ đầu, nhưng điều cốt yếu không phải là đạt được đầy đủ lợi ích, mà là hình thành thói quen lâu dài".

Hãy áp dụng một trong hai "kế hoạch tạo ra chuỗi thói quen một cách chậm rãi trong bảy tuần" sau đây để tạo ra quy trình buổi sáng của mình.

Kế hoạch gồm hai hoạt động:

• Tuần một: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài năm phút. Tổng cộng: mười phút.

• Tuần hai: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài sáu phút. Tổng cộng: mười hai phút.

• Tuần ba: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài bảy phút. Tổng cộng: mười bốn phút.

• Tuần bốn: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài tám phút. Tổng cộng: mười sáu phút.

• Tuần năm: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài mười phút. Tổng cộng: hai mươi phút.

• Tuần sáu: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài mười hai phút. Tổng cộng: hai mươi bốn phút.

• Tuần bảy: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài mười lăm phút. Tổng cộng: ba mươi phút.

Kế hoạch gồm ba hoạt động:

• Tuần một: Hai hoạt động, mỗi hoạt động dài năm phút. Tổng cộng: mười phút.

• Tuần hai: Ba hoạt động, mỗi hoạt động dài năm phút. Tổng cộng: mười lăm phút.

• Tuần ba: Ba hoạt động, mỗi hoạt động dài sáu phút. Tổng cộng: mười tám phút.

• Tuần bốn: Ba hoạt động, mỗi hoạt động dài bảy phút. Tổng cộng: hai mươi mốt phút.

• Tuần năm: Ba hoạt động, mỗi hoạt động dài tám phút. Tổng cộng: hai mươi bốn phút.

• Tuần sáu: Ba hoạt động, mỗi hoạt động dài chín phút. Tổng cộng: hai mươi bảy phút.

• Tuần bảy: Ba hoạt động, mỗi hoạt động dài mười phút. Tổng cộng: ba mươi phút.

Chậm rãi xây dựng thói quen sẽ giúp bạn dễ nhập cuộc và duy trì được quy trình mới của mình. Khi có thêm nhiều thời gian tự do trong cuộc sống, có thể bạn sẽ muốn kéo dài quy trình buổi sáng của mình. Giờ đây, tôi có thể linh hoạt trong giờ giấc nhiều hơn, nhờ vậy quy trình buổi sáng của tôi có thể kéo dài đến ba tiếng đồng hồ. Tôi thay đổi quy trình theo mùa. Trong quy trình của mình, tôi có thể kết hợp các hoạt động như yoga, chạy bộ, viết lách, đi bộ, ngồi thiền, đọc sách và luyện tập đặt tay lên trái tim. Mục tiêu của bạn không phải là trở thành người lập ra quy trình buổi sáng tốt nhất, mà là tiến hành các hoạt

động giúp bạn nạp năng lượng và cảm thấy sự tiến triển về sức khỏe, niềm hạnh phúc, lòng tử tế và cảm hứng. Hãy tận hưởng cuộc sống đúng với ý định và mục đích của bạn, qua từng thói quen, trong từng ngày và từng phút.

Bạn có thể gặp phải chướng ngại vật dọc đường

Phần lớn chúng ta khi có những dự định tốt hay vừa hình thành thói quen mới đều gặp phải sự kháng cự, xao nhãng cũng như các chướng ngại vật. Đây là một phần trong quá trình xây dựng thói quen. Mỗi lần có chuyện gì đó phát sinh và làm thói quen của bạn trật khỏi đường ray, bạn có thể lựa chọn đầu hàng hoặc bắt đầu lại từ đầu và thử thêm lần nữa. Hành động lựa chọn có chủ đích này cũng sẽ định hình con người bạn và cả những quyết định trong tương lai. Không phải hành động, mà chính phản ứng của bạn mới là yếu tố định hình toàn cục. Sau đây là một vài chướng ngại vật có thể phát sinh, cùng với những gợi ý giúp bạn vượt qua trở ngại:

1. Bạn tắt chuông báo thức thay vì dậy sớm. Mặc dù việc thực hiện quy trình buổi sáng vào đúng buổi sáng là rất quan trọng, nhưng nếu thỉnh thoảng bạn phải thực hiện nó vào một thời điểm khác trong ngày thì hãy cứ thực hiện. Đừng lấy cớ dậy muộn để bỏ qua chuỗi thói quen hàng ngày của mình.

2. Bạn bị bệnh và không muốn thực hiện quy trình buổi sáng. Nếu bạn bỏ lỡ một ngày, hãy trở lại nề nếp vào ngày hôm sau như thể chưa hề có sự gián đoạn nào. Nếu bạn bỏ lỡ quy trình buổi sáng trong vài ngày ở hai tuần đầu thực hiện, hãy bắt đầu lại. Hãy xây dựng bài luyện tập của mình lại từ đầu. Kể cả khi không luyện tập, bạn cũng có thể suy ngẫm về quy trình buổi sáng của mình, biết đâu sẽ có ích đấy. Kênh AsapScience[1] đã nói rằng: “Theo quan điểm thần kinh học, việc tưởng tượng

một hành động cũng sử dụng một quy trình và chương trình cảm ứng trong não giống như việc thực hiện hành động đó. Bởi vì tưởng tượng và hành động đều tích hợp và sử dụng quy trình hoạt động thần kinh như nhau, nên việc thực hiện cái này sẽ tác động đến cái kia trong thực tế". Nhóm tác giả này chia sẻ một nghiên cứu về hai nhóm người tập đàn piano hai tiếng mỗi ngày, nhưng trong đó có một nhóm chỉ tập trong tưởng tượng. Họ không có đàn piano. Cả hai nhóm đều có sự thay đổi tương tự nhau trong não bộ, và còn đáng ngạc nhiên hơn là sau ba ngày, hai bên chơi đàn với độ chính xác ngang nhau. Trong lúc dưỡng bệnh, thay vì bỏ hẳn quy trình buổi sáng, bạn hãy mô phỏng quy trình đó trong đầu.

[1] *Một kênh YouTube chuyên đăng các video có đề tài khoa học.*

3. Con bạn được nghỉ học hoặc bạn có cuộc hẹn sớm vào buổi sáng. Thay vì bỏ qua toàn bộ quy trình, hãy rút ngắn thời gian luyện tập. Đến chỗ tập và trân trọng không gian cũng như tầm quan trọng của việc luyện tập. Chỉ một bước đơn giản thế thôi sẽ giúp bạn đi đúng hướng và duy trì sự gắn kết với quy trình buổi sáng của mình.

4. Bạn đang đi du lịch. Khi đi du lịch, có thể bạn sẽ phải điều chỉnh theo lịch trình và nơi chốn mới. Hãy xem đây là một chuyến phiêu lưu nhằm giúp bạn tái tạo quy trình buổi sáng của mình ở bất kỳ nơi nào. Bạn sẽ phải tìm những chỗ tập luyện mới và sẵn sàng thay đổi các hoạt động trong quy trình nếu cần một điều gì khác để nạp năng lượng giữa chuyến đi. Sẽ có ích nếu bạn dành ra được thời gian và không gian để luyện tập, dù quy trình đó sẽ ngắn hơn hoặc bao gồm các hoạt động khác không có trong chuỗi thói quen thường ngày của bạn.

5. Bạn không tìm được nơi yên tĩnh để thực hiện quy trình buổi sáng. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm chỗ để thực hiện quy trình buổi sáng vì có người nhà ở đó, hãy nhờ họ giúp đỡ. Hãy nói với họ về quy trình buổi sáng và giải thích tầm quan trọng của quy trình này đối với bạn, sau đó hãy đề nghị họ cho bạn không gian và thời gian bạn cần. Hãy cho họ biết bạn sẽ trở thành một người vợ/người chồng/người cha/người mẹ/người bạn/cá nhân tốt đẹp hơn nếu được luyện tập quy trình hữu ích cho buổi sáng của mình. Biết đâu bạn sẽ truyền cảm hứng cho những người thân yêu bắt đầu tạo dựng quy trình buổi sáng của riêng họ đấy!

6. Hôm đó là ngày cực kỳ bận rộn. Dù biết quy trình buổi sáng của mình rất hiệu quả nhưng đôi khi tôi phải bỏ qua vì lịch trình hôm đó buộc tôi phải làm vậy. Những lần tôi bỏ qua quy trình và bắt tay ngay vào công việc hoặc các nhiệm vụ khác, tôi sẽ không được tập trung, sáng tạo, làm việc hiệu quả hay đầy đam mê bằng những ngày tôi dành ra vài phút cho tâm trí mình. Nếu bắt đầu ngày mới bằng những hoạt động cần thiết nhất, bạn sẽ ít lo âu và cảm thấy tập trung hơn.

Vui vẻ tuân thủ kỷ luật khi thực hiện các thói quen và quy trình mới

Từ *kỷ luật* đôi khi mang ý nghĩa tiêu cực, nhưng một khi đã trải nghiệm lợi ích của quy trình buổi sáng hoặc các thói quen lành mạnh khác, bạn sẽ tìm được niềm vui trong việc tuân thủ kỷ luật và bắt đầu xem đây là một món quà chứ không phải là hình phạt. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc xây dựng hoặc duy trì quy trình buổi sáng của mình, hãy vui vẻ tuân thủ kỷ luật khi thực hiện quy trình đó thay vì cảm thấy chán nản hoặc làm với thái độ mình phải hy sinh điều gì đó.

Những gợi ý sau đây sẽ giúp bạn xây dựng tinh thần vui vẻ tuân thủ kỷ luật khi thực hiện quy trình buổi sáng:

1. Lựa chọn thông minh

Khi xây dựng quy trình, hãy kết hợp các thói quen và hoạt động vừa có lợi cho sức khỏe và công việc trong dài hạn, vừa đem lại lợi ích tức thời. Chẳng hạn, uống sinh tố rau giúp bạn hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng từ rau quả hơn, nhưng cho thêm gừng vào đó sẽ giúp bạn cảm thấy hứng khởi và vui vẻ từ sáng sớm.

2. Sẵn sàng đón nhận những điều phát sinh bất ngờ

Nếu thời gian biểu của bạn rối tung vì những chuyện ngoài dự kiến, có thể bạn sẽ bực bội hoặc chán nản vì không thể vui vẻ tuân theo kỷ luật. Hãy chuẩn bị tinh thần là bạn sẽ gặp chuyện bất ngờ và hãy bỏ qua khi cần thiết.

3. Sẵn sàng ứng phó với những ngày mệt mỏi

Có thể bạn đã xây dựng quy trình phù hợp cho những ngày mình tràn đầy sức sống và có khả năng tập trung cao độ. Nếu bạn trằn trọc cả đêm hôm trước, có thể bạn sẽ không tập hết mình như những hôm ngủ đủ tám tiếng được. Thay vì cố làm cho xong, hãy điều chỉnh lại, giảm bớt và tập ít hơn.

4. Xem xét điểm mấu chốt

Hãy chú ý xem quy trình này mang đến hiệu quả như thế nào. Bạn có thấy khỏe mạnh, hạnh phúc và tràn ngập yêu thương hơn không, hay bạn cảm thấy căng thẳng và mệt mỏi? Sau một thời gian thực hiện, nếu quy trình đó không góp phần củng cố hạnh phúc tinh thần và sức khỏe thể chất của bạn, để bạn có

thể hết mình vì những người xung quanh nhiều hơn nữa, thì đó là lúc cần thay đổi quy trình.

5. Bảo vệ quy trình

Tuy bạn sẵn sàng điều chỉnh quy trình của mình nhưng bạn có trách nhiệm bảo vệ quy trình này bằng cách nói lời từ chối, thay đổi thời gian biểu và cho bản thân không gian cần thiết để nỗ lực phát triển và hồi phục.

6. Mỉm cười khi thức dậy

Nếu quy trình của bạn bao gồm một chuyến đi đến phòng tập thể dục vào sáng sớm và bạn phát cáu vì tắt báo thức lúc năm giờ sáng, hãy cam kết mình sẽ mỉm cười khi thức dậy. Hãy duỗi người và mỉm cười trước khi rời giường. Thay vì nghĩ xem mình muốn ngủ thêm bao lâu, hãy nhớ là thật may mắn khi bạn có cơ hội thức giấc và tập thể dục. Ban đầu mọi chuyện sẽ hơi khó khăn, nhưng sau vài ngày, nụ cười sẽ bắt đầu thay đổi thái độ của bạn.

7. Cộng tác với người khác

Hãy để người khác là một phần trong quy trình của bạn. Vốn là người thích được yên tĩnh sáng tạo một mình, tôi biết chuyện này có thể khó khăn đến mức nào. Hãy lên lịch gọi điện thoại cho những người giúp bạn thấy phấn khởi hoặc rủ bạn bè đi dạo hàng tuần. Dù bạn có làm việc cùng người khác cả ngày đi nữa, chủ động để những người phù hợp góp mặt trong quy trình của mình có thể tạo nên khác biệt lớn lao.

8. Luân phiên thực hiện các quy trình

Nếu bạn lo mình sẽ chán, hãy tạo ra hai hoặc ba quy trình để luân phiên thực hiện trong tuần.

9. Không theo quy trình

Mỗi tuần, hãy dành ra một ngày để thức dậy mà không có kế hoạch hay trách nhiệm gì cả. Đây có thể là một ngày thích hợp để rút phích cắm máy vi tính, tắt vòng tay theo dõi sức khỏe và hãy ghi nhớ một ngày tự hé mở là một ngày như thế nào.

10. Ghi nhớ lý do xây dựng quy trình

Khi xây dựng quy trình, hãy viết ra vài lý do khiến bạn muốn xây dựng một ngày của mình một cách có chủ đích. Khi cảm thấy thiếu động lực để tiếp tục, hãy đọc lại những gì mình đã viết để có cảm hứng luyện tập, ngay cả khi bạn không muốn làm.

Chương 20

1:11

Tôi từng đọc về một người mẹ bận rộn đến mức khi sử dụng lò vi sóng, cô ấy luôn bấm 1 phút 11 giây, 2 phút 22 giây hoặc 3 phút 33 giây chứ không bấm 1 phút 00 giây, 2 phút 00 giây hay 3 phút 00 giây, bởi cô ấy nhận thấy bấm cùng một số ba lần sẽ đỡ mất thời gian hơn. Tôi tin người mẹ đó có lịch làm việc kín mít. Quá kín. Nhưng làm vậy thì cô ấy tiết kiệm được bao nhiêu thời gian? Thay vì giành giật từng giây khi hâm bữa trưa bằng lò vi sóng thì bỏ bớt một mục không cần thiết trong danh sách công việc cần làm hoặc nhờ người khác giúp đỡ một mục nào đó hẳn sẽ khiến cô ấy thấy dễ thở hơn nhiều. Khi mải chú trọng vào việc xoay xở để có đủ thời gian làm hết mọi chuyện thay vì dành thời gian cho những điều quan trọng, chúng ta không còn nhớ cách tạo dựng một cuộc sống ý nghĩa nữa. Thay vì trải nghiệm trọn vẹn món quà hiện tại, chúng ta nhồi nhét đủ thứ vào kế hoạch hàng ngày và

vào cuộc sống của mình. Việc cố thu xếp thực hiện mọi việc khiến chúng ta không thể tận hưởng bất kỳ điều gì.

Nếu là mười năm trước, hẳn tôi sẽ cố thực hiện chiến lược 1:11 vì quyết tâm làm hết mọi việc. Thay vì làm ít đi, tôi lại đâm đầu thực hiện những mẹo mà tôi nghĩ sẽ giúp mình làm được nhiều việc hơn. Tương tự với việc cố gắng đáp ứng mọi nhu cầu của bản thân, việc này dần dần trở thành một thói quen xấu. Tôi cứ cam chịu, cứ ôm đồm và mãi tụt hậu. Tôi đánh giá bản thân dựa trên những gì mình hoàn thành được. Nếu bạn từng lấy danh sách việc cần làm hoặc lịch ghi chú làm phiếu đánh giá thành tích của bản thân, bạn sẽ hiểu ý tôi. Tôi nhớ những buổi tối cùng chồng so sánh các bản danh sách cuối ngày với nhau. Anh hỏi: "Ngày hôm nay thế nào?", và tôi sẽ đáp đại loại như: "Bận lắm, em đã làm việc a, b, c, d" rồi liệt kê hàng loạt thành quả của mình. Nếu danh sách của anh dài hơn, tôi sẽ nhớ ra là mình quên đề cập vài việc trong danh sách của mình và bổ sung vào đó. Lúc nào cũng có cái để bổ sung hết.

Nếu danh sách việc cần phải làm của vợ chồng tôi không được đánh dấu đầy đủ và hộp thư chưa đọc còn đầy nhóc, chúng tôi sẽ có cảm giác làm việc chưa hết mình, và như thế nghĩa là chúng tôi chưa tốt. Tôi phải nhắc bản thân rằng chẳng ai thèm bận tâm danh sách việc cần làm của tôi có gì trong đó, hay tôi bận rộn đến mức nào, hay là hôm qua tôi đã làm được bao nhiêu việc. Những việc tôi làm không định nghĩa con người tôi.

Khi lịch làm việc kín mít, bạn có ba lựa chọn

1. Lo lắng về mọi thứ trong lịch trình và than vãn là mình bận rộn đến mức muốn phát điên. Tiếp tục ôm đồm thêm việc cho đến khi bạn kiệt sức, suy sụp, hoặc xoay xở vượt qua được hết bằng cách nào đó rồi bị kiệt sức và suy sụp.

2. Bỏ bớt vài việc ra khỏi lịch trình để dành thời gian cho việc khác quan trọng hơn.

3. Nhận ra lịch làm việc của mình đã kín và từ chối những việc khác để có thể tận hưởng và tập trung vào những việc hiện có.

Sự gắn kết đích thực không xuất phát từ việc so sánh danh sách hay lịch làm việc với nhau, mà bắt nguồn từ hành động tâm sự, chia sẻ nỗi lòng. Thay vì đánh giá bản thân qua khối lượng công việc hoàn thành được, hãy đánh giá qua cách đối nhân xử thế và cách làm việc của mình. Hãy đánh giá những điều tồn tại trong trái tim chúng ta và bớt đặt nặng những gì nằm trong danh sách công việc phải làm.

Chương 21

TẨY CHAY SỰ BẬN RỘN

Là giám đốc quảng cáo khu vực của các tạp chí theo xu hướng xa xỉ có cùng công ty mẹ, tôi nghĩ công việc của mình là phải duy trì liên lạc mọi lúc mọi nơi. Tôi kiểm tra e-mail liên tục. Điện thoại của tôi lúc nào cũng mở, tôi sẽ trả lời khách hàng và đồng nghiệp trong vòng vài phút hoặc vài giây. Thế vẫn chưa đủ. Tôi muốn làm tốt hơn, nhanh hơn, nhiều hơn. Trong cuộc sống "phải làm xong mọi việc" đầy hối hả đó, từng có lúc tôi nghiên cứu lắp đặt phòng làm việc trong xe ô tô. Tôi muốn gắn laptop vào bảng đồng hồ trên xe, giống loại cảnh sát thường dùng. Tôi nghĩ gửi e-mail khi dừng đèn đỏ bằng máy tính sẽ hiệu quả hơn dùng điện thoại nhiều. Tốt hơn, nhanh hơn, nhiều hơn.

Một buổi sáng bình thường

Chưa cần mở mắt tôi cũng biết ánh sáng đang ùa vào phòng. Mắt vẫn khép, tôi lăn qua lộn lại và duỗi người. Tôi mỉm cười khi nghĩ đến một ngày đang chờ phía trước. Tôi không có kế hoạch hay nhiệm vụ gì cả. Đó là một sáng mùa hè, mới hơn sáu giờ thôi và tôi có nguyên một ngày dài phía trước. Tôi nghĩ đến chuyện đắm mình trong nắng thế nào, đến khoảng thời gian và không gian mình có được và mình có thể thưởng thức khoảnh khắc ban mai ra sao. Tôi chậm rãi thức dậy, rời giường, đánh răng và uống một ly nước. Tôi chụp lấy cuốn sổ ghi chú và viết vài trang, với nội dung là những câu từ, những suy nghĩ hình thành từ ngày hôm trước và chiếm cứ đầu óc tôi cả đêm, hệt như những vết sẹo. Viết ra những thứ đó giúp tôi chấm dứt và buông bỏ những ý tưởng, cảm xúc đang níu kéo và chiếm giữ tâm trí mình. Viết xong, tôi yên lặng ngồi thiền mười lăm phút, uống một tách trà nóng và đi dạo một chuyến dài dưới ánh nắng. Đây không phải là một chuyến đi dạo nhằm đốt ca-lo-ri. Tôi thường dừng lại để ghi nhận và trân trọng những tạo vật đẹp đẽ cùng những cảnh tượng mới. Có lần đi dạo, tôi thậm chí còn dừng bước để nhắm mắt và ngẩng mặt về hướng mặt trời. Tôi cảm nhận được sự ấm áp của ánh nắng đang chiếu lên gương mặt mình và lặng thầm cầu nguyện: "Xin hãy cho lòng con đong đầy ánh sáng và ơn lành. Xin hãy tiếp sinh lực cho con. Xin hãy yêu thương con".

Nghe có vẻ là một buổi sáng tốt lành đúng không? Nếu bạn gật đầu ngay lập tức, vậy thì xin cảm ơn. Bạn tử tế và tốt đẹp hơn tôi lúc xưa. Nếu mấy năm trước bạn nói với tôi là bạn dành buổi sáng để cầu nguyện dưới nắng, trong khi tôi đang quay cuồng trong vòng xoáy bận rộn của mình, chắc chắn tôi sẽ trợn mắt và nghĩ: "Coi nào, lo kiếm việc làm đi". Tôi sẽ vờ bực bội, nhưng

thật ra là tôi cảm thấy ghen tỵ. Tôi bận đến nỗi không thể có được những buổi sáng thanh thản và nhàn nhã mà mình ao ước. Thay vào đó, tôi quen với việc thức dậy, uống cà phê, giục con gái mau ra khỏi cửa và đi làm. Tôi than vãn về sự bận rộn của mình nhưng đồng thời lại dùng nó để tạo ra sự hưng phấn cao độ. Tôi là một kẻ nghiện bận rộn.

Tôi bắt đầu ngẫm nghĩ lại về cơn nghiện bận rộn của mình vào một chiều nọ, sau một ngày bận tối tăm mặt mũi ở chỗ làm. Tôi lái xe chở con gái từ trường về nhà. Tôi lái như bay trên đường cao tốc với chiếc điện thoại kề bên tai, còn con bé thì kể tôi nghe ngày hôm đó của nó ra sao. Thật khó thú nhận chuyện này, nhưng con bé đã quen với việc trò chuyện cùng tôi trong lúc tôi làm những việc khác. Tôi biết con bé đang nói chuyện với mình, và tôi cũng muốn chú tâm lắng nghe hết mức có thể, thế nên tôi gật đầu, nhìn lướt qua con bé và thậm chí thỉnh thoảng còn đáp lại bằng những câu cụt ngủn chỉ có một hai từ. Tôi chỉ có thể làm được bấy nhiêu trong lúc bận hồi âm khách hàng, bấm số điện thoại… và lái xe.

Về đến nhà, tôi lái xe vào trong ga-ra, nhìn con bé bước xuống và chầm chậm đi về phía cửa với chiếc ba lô trên lưng. Tôi giật mình nhận ra mình hầu như không thể nhớ được tí gì về cuộc trò chuyện trên xe của hai mẹ con, chứ đừng nói đến chuyến lái xe về nhà. Sự bận rộn đã chiếm hết tâm trí tôi, đến nỗi tôi đem mạng sống hai mẹ con ra đánh cược khi vừa lái xe vừa làm việc khác, lại còn bỏ lỡ mất một khoảnh khắc quý báu để gắn kết với con mình. Tôi muốn trao cho con nhiều hơn, nhưng thậm chí còn chẳng để tâm đến con. Tôi bật khóc khi nghĩ đến những buổi chiều, những cuộc điện thoại và những khoảnh khắc bị bỏ lỡ.

Nghĩ đến đó, tôi nhận ra đón con gái đi học về hoàn toàn khác với việc thật sự có mặt vì con bé. Chuyện này không chỉ xảy ra trên xe. Điện thoại giống như một phần cơ thể tôi. Nó luôn ở gần bên và là ưu tiên số một. Tôi nghĩ mình bận rộn đến vậy là vì công việc và cuộc sống đòi hỏi phải thế, và vì mọi người trông đợi nhiều hơn ở tôi. Tôi không biết đó là lựa chọn của mình. Tôi không nhận ra đây là cuộc sống mình chọn, là cuộc sống mà mình tạo ra. Trong một bài phỏng vấn với tờ *The Washington Post*, Brené Brown từng nói: "Sự kỳ vọng về những gì ta có thể làm được và làm được tốt đến mức nào, đều nằm ngoài những thước đo của con người". Mục tiêu của tôi là hoàn thành mọi việc, chứ không phải là hoàn thành tốt một việc nào đó.

Cái hôm sau buổi chiều lái xe về nhà ấy, tôi ngẫm xem mình đã lơ là con gái vì bận làm việc với chiếc điện thoại như thế nào. Tôi thề sẽ không bỏ lỡ một cơ hội gắn kết nào với con nữa và cấm tiệt sử dụng điện thoại trên xe. Tôi quyết định mình sẽ hiện diện một cách trọn vẹn bên cạnh những người thân yêu, bắt đầu từ con gái mình. Hôm đó, tôi đã phát động công cuộc tẩy chay sự bận rộn mà chính tôi cũng không biết. Và bạn đoán xem chuyện gì đã xảy ra? Khách hàng của tôi không hề nhận ra. Sếp tôi cũng không để ý. Doanh số của tôi tăng lên, và quan trọng hơn hết là con gái tôi trở thành điều ưu tiên số một của tôi, không chỉ trong suy nghĩ mà cả trong hành động của tôi nữa.

Tẩy chay sự bận rộn - Thử thách hai mươi mốt ngày giúp bạn sống chậm lại

Sự bận rộn là yếu tố tác động mạnh hơn cả sự bừa bộn trong việc phức tạp hóa cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có rất

nhiều phương pháp để tinh giản đồ đạc, nhưng ta nên làm gì với cuộc sống bận rộn của mình? Tôi đề nghị ta hãy tẩy chay sự bận rộn. Có lẽ bạn nghĩ mình không có thời gian để thực hiện một cuộc cách mạng ngay bây giờ, nhưng nếu bạn muốn có thời gian cho một cuộc sống ý nghĩa, thì bây giờ là lúc thích hợp để bắt đầu.

Hãy thử làm theo thử thách hai mươi mốt ngày và hãy dành bảy ngày cho mỗi bước trong ba bước thực hành đơn giản sau đây.

1. Đừng nói về sự bận rộn nữa (từ ngày thứ nhất đến ngày thứ bảy)

Vì tất cả những điều tốt đẹp và thiêng liêng, đừng kể nhau nghe mình bận đến mức nào nữa. Nếu có thể xóa sổ từ *bận rộn* ra khỏi cuộc trò chuyện, có lẽ chúng ta sẽ không còn nghĩ về nó quá nhiều. Khi nói với người khác là mình bận ra sao, bạn cũng đang nhắc nhở chính mình về điều đó. Có thể bạn sẽ thấy mình bận rộn hơn thực tế. Không chỉ có vậy, câu "Tôi bận lắm" thường được hiểu là "Tôi rất bận nên không có thời gian dành cho bạn đâu".

Trong bảy ngày kế tiếp, hãy xóa sổ từ *bận rộn* trong từ điển. Việc này có thể mang tính thách thức hơn bạn nghĩ đấy. Nếu chợt nhận ra mình dùng từ *bận rộn* khi đang trò chuyện, hãy xem đây là cơ hội để đổi cách phản ứng và đổi chủ đề trò chuyện.

Bí quyết: Tránh nghe thấy từ *bận rộn* bằng cách đặt những câu hỏi khéo léo hơn. Thay vì hỏi "Bạn thế nào?" thì hãy hỏi "Hôm nay có chuyện gì vui không?". Con gái tôi thường hỏi: "Hôm

nay có chuyện gì thú vị không mẹ?". Bằng cách thay đổi câu hỏi và cuộc trò chuyện, bạn sẽ có cơ hội để gắn kết với mọi người.

2. Giảm lượng việc cần phải làm (từ ngày thứ tám đến ngày thứ mười bốn)

Thay vì tìm cách hiệu quả hơn để làm hết mọi việc, hãy giảm số lượng công việc cần phải làm. Hãy biết cách từ chối và dành thời gian cho những điều quan trọng nhất đối với bạn. Hãy làm việc với những người mong thấy được con người tốt đẹp nhất của bạn chứ không phải những người muốn thấy được con người bận rộn nhất của bạn. Đừng so sánh danh sách việc cần làm, cuộc sống và tình yêu với nhau nữa.

Mỗi ngày trong bảy ngày kế tiếp, hãy loại bỏ một mục ra khỏi lịch ghi chú hay danh sách việc cần làm của bạn. Đừng trì hoãn việc này, hãy làm ngay đi. Nếu bạn thật sự lo lắng mình sẽ luyến tiếc việc gì đó, hãy viết điều đó ra giấy và bỏ vào trong phong bì. Đến cuối tuần, nếu bạn không thấy luyến tiếc việc đó nữa, hay thậm chí là không còn nhớ tới nó thì hãy vứt phong bì đi.

Bí quyết: Hãy nhận biết ưu điểm của mình. Bạn làm chuyện gì giỏi nhất? Bạn có thể bàn giao hoặc bỏ hoàn toàn việc gì?

3. Sống thong dong hơn (từ ngày thứ mười lăm đến ngày thứ hai mươi mốt)

Cuộc sống bận rộn lên tiếng thúc giục: "Nhanh lên! Bạn đang tụt lại phía sau đấy! Hãy làm nhiều hơn!". Cuộc sống thư thả thì nói: "Bạn có thể dừng lại được rồi. Bạn có thể đứng yên và lắng nghe tâm hồn mình hoặc dừng lại để cầu nguyện dưới ánh mặt trời ấm áp". Không có gì tội lỗi khi chăm sóc bản thân, và không có gì phải xấu hổ khi sống thong dong hoặc bước chậm lại.

Sống chậm lại giúp bạn củng cố cam kết tạo dựng và bảo vệ khoảng thời gian và không gian mới tìm được của mình. Hãy thưởng thức những món ăn ngon, những cuộc chuyện trò và cảnh quan tươi đẹp. Yêu thương. Tươi cười. Hít thở. Rồi lại yêu thương lần nữa.

Bí quyết: Đừng cảm thấy tội lỗi nữa. Thay vì nghĩ đối lập với bận rộn là lười biếng, hãy nghĩ rằng đối lập với cuộc sống bận rộn là cuộc sống trọn vẹn và đầy ý nghĩa.

Nếu sự bận rộn làm hao mòn sức khỏe, mối quan hệ hay công việc của bạn, hoặc khiến tâm hồn bạn lặng câm, hãy bắt tay vào việc tẩy chay sự bận rộn. Những tiến bộ công nghệ hiện đại cùng với khao khát được ghi nhận, có thành tựu và trở nên quan trọng đã tạo ra áp lực khiến chúng ta muốn làm nhiều hơn. Thay vì sống như vậy, hãy cùng tôi tẩy chay sự bận rộn và theo đuổi lối sống "có ít mà được nhiều".

Chương 22

TẬP TRUNG VÀO TÂM HỒN

Cuối cùng thì mọi công việc tôi từng làm đều khiến tôi suy sụp. Khi con gái chào đời, tôi đang sống trong giấc mơ Mỹ[1] nên nghỉ đủ sáu tuần liền, như thể bốn mươi hai ngày là đủ để trở thành một người mẹ vậy. Tôi còn nhớ trong bốn mươi hai ngày đó, tôi chủ yếu ở nhà với con gái bé bỏng của mình và ước chi thời gian trôi qua chậm hơn, để có thể ôm con lâu hơn, ngửi mùi hương trên gáy con thêm vài phút và có thêm chút thời gian để quan sát con lớn lên. Khi đi làm lại và phải gửi con vào nhà trẻ, nỗi sợ hãi mà tôi cảm thấy trước khi sinh con lại ập đến. Đến cuối ngày, tôi có còn nhớ con gái mình trông ra sao không? Tôi có thể nhận ra con bé giữa những đứa trẻ ở trung tâm không? Ở công sở, tôi cảm thấy

mình là một bà mẹ tồi, còn ở nhà, tôi nghĩ mình sắp mất việc vì mải chăm con. Tôi nhớ mình từng chạy vào nhà vệ sinh công ty để hút sữa, lòng lo lắng sợ đồng nghiệp nghe thấy. Rồi sau đó tôi sẽ hối hả đến nhà trẻ để cho con bú trong giờ ăn trưa. Khi ấy tôi đã nghĩ gì vậy? Khi mọi thứ quá sức chịu đựng, tôi bắt đầu cho con uống sữa công thức. Vài ngày sau, con bé bị phát ban vì dị ứng sữa. Tôi gần như thở phào nhẹ nhõm. Giờ thì việc cho con bú là ưu tiên số một. Tôi có thể ưu tiên chăm sóc con bé hơn là làm việc mà không cảm thấy tội lỗi hay sợ bị người khác phê bình. (Thật sự thì không có ai phê bình cả, nhưng tôi mệt mỏi và kiệt quệ đến độ tưởng tượng ra điều đó).

[1] *Niềm tin về sự tự do cho phép tất cả các công dân và những ai sinh sống trên đất Mỹ theo đuổi các mục tiêu trong cuộc sống nhờ làm việc siêng năng và tự do lựa chọn.*

Khi Bailey được hai tuổi và tôi bắt đầu tự chăm sóc bé với vai trò một bà mẹ đơn thân, tôi không muốn đưa con đến nhà trẻ nữa. Tôi muốn ở bên con. Thế là tôi làm việc cật lực hơn nữa, cứ nghĩ bây giờ kiếm được nhiều tiền thì sau này mình sẽ được linh hoạt hơn về giờ giấc. Công thức *nhiều hơn + nhiều hơn = nhiều hơn* lại tiếp tục khiến tôi thất vọng. Tôi đang bỏ lỡ cuộc sống của con gái. Buổi sáng và buổi tối vẫn là chưa đủ. Nhiều năm sau, khi Mark, Bailey và tôi đã chuyển đến Utah, tôi nhận được một công việc bận rộn khác, nhưng với lời cam kết sẽ có một số buổi tối làm việc tại nhà. Tôi muốn đón con gái đi học về và muốn được ở bên con nhiều hơn một chút mỗi ngày. Đó là một bước đi đúng hướng, nhưng đem công việc về nhà khiến tôi chẳng thể chú ý đến điều gì khác nữa.

Khi nhận được tin mình mắc bệnh đa xơ cứng, tôi không nghĩ đến chuyện nghỉ làm. Trên thực tế, để chứng minh với mọi

người rằng mình vẫn ổn, thoạt đầu tôi thậm chí còn làm việc nhiều hơn xưa. Tôi lo lắng về những hóa đơn y tế có thể phát sinh, về tình trạng bệnh tật kéo dài, và một lần nữa, tôi lo lắng về sự nhìn nhận của người khác về mình, thế nên tôi đảm bảo công việc phải được ưu tiên - vậy là tôi lại xa rời bản thân để chứng tỏ giá trị của mình. Khi Mark và tôi trả dứt nợ, tập trung vào ít nhu cầu hơn, bỏ bớt đồ đạc và không còn xem trọng cái nhìn của người khác về cuộc sống của mình nữa, cũng không để cái nhìn của họ tác động đến quyết định của chúng tôi, tôi bắt đầu cân nhắc ý tưởng làm việc vì bản thân. Tôi biết mình không muốn bị trói buộc ở một văn phòng hay doanh nghiệp nào đó, và tôi tự hỏi việc chia sẻ hành trình đến với sự đơn giản của mình trên blog có thể là khởi đầu cho một điều mới mẻ nào đó hay không. Tôi không chắc nữa, nhưng dù sao thì tôi cũng háo hức làm thử. Vào tháng Năm, năm 2010, trang web *bemorewithless.com* ra đời. Tôi thậm chí còn đăng ký hoạt động kinh doanh của mình, như một cách để nói với bản thân rằng: "Mình đang làm việc này. Việc này là khả thi". Tôi vẫn làm việc toàn thời gian, nhưng được làm điều mình thật sự quan tâm khiến công việc tôi đang làm trở nên dễ chịu hơn dù tôi vốn không yêu thích công việc đó.

Thay vì hòa mình vào công việc, hãy chọn công việc hòa hợp với mình

Khi ngẫm nghĩ xem tại sao công việc nào cũng khiến mình kiệt sức, tôi không thể đổ lỗi hết cho công việc được. Một số người sếp của tôi rất tuyệt vời, tôi quý khách hàng của mình, và một số công việc khá thú vị. Vấn đề thật sự nằm ở tôi. Tôi hòa mình vào công việc chứ không chọn công việc hòa hợp với mình. Tôi từng nghĩ mình là người hướng ngoại. Những ai hiểu rõ tôi mà nghe được thì sẽ bật cười. Diana, sếp cũ kiêm cô bạn tuyệt vời

của tôi, đã nhận ra điều đó. Trong những sự kiện lớn hoặc khi đi ăn trưa với khách hàng, cô ấy cứ như cá gặp nước, còn tôi thì cố chuồn sớm bất cứ khi nào có thể. Nhưng tôi vẫn có mặt và giả vờ như mình thích tham gia lắm, và vì tôi làm khá tốt nên hầu hết mọi người đều không biết tôi khổ sở đến mức nào. Công việc của tôi đòi hỏi nhiều công sức và phải thường xuyên giao tiếp với nhiều người. Tôi dần trở thành con người mà tôi cho là được việc. Tác giả Glennon Doyle gọi mẫu người như tôi là *"bóng bẩy".* Doyle nói: "Bạn chỉ có thể chọn hoặc là bóng bẩy và được ngưỡng mộ, hoặc là chân chất và được yêu thương". Trở nên "bóng bẩy" tức là không được làm chính mình. Sự bóng bẩy không kéo dài được lâu, cũng không tốt đẹp hay có ý nghĩa. Được yêu thương luôn tốt hơn. Khi làm việc, tôi luôn "bóng bẩy". Tôi nhớ một trong những khoảnh khắc "bóng bẩy" nhất của mình là khi Mark và tôi đến dự một sự kiện ở studio nhiếp ảnh của khách hàng. Tôi biết đó là một buổi tiệc từ thiện và chẳng thiết tha gì cho lắm. Trên đường đi đến đó, tôi ngồi trong xe và không nói năng gì nhiều. Tôi cảm thấy kiệt sức, không được khỏe, tôi trút hết lên đầu Mark khi trả lời anh cộc lốc, móc mỉa anh, và tôi cảm thấy mình thật đáng thương. Khi chúng tôi bước vào studio, tôi liền biến thành con người "bóng bẩy" của công việc, ôm lấy người này người kia, giao du khắp nơi và tỏ ra mình đang có một khoảng thời gian tuyệt vời. Khi ra về, Mark thấy bị tổn thương và hoang mang. "Ban nãy là sao? Anh tưởng em không khỏe", anh nói. Tôi đáp: "Em phải *thể hiện* vì công việc". Chúng tôi không bao giờ nói về đề tài này nữa, nhưng tôi dám chắc khi đó anh đã nghĩ: "Anh thích em thể hiện vì anh".

Giờ đây, khi biết mình là người hướng nội, tôi đã hiểu rõ tại sao công việc khiến tôi kiệt sức, tại sao tôi hay bị bệnh, tại sao tôi khiếp đảm những sự kiện xã giao bắt buộc và tại sao tôi cảm

thấy hoàn toàn trống rỗng sau một ngày làm việc, họp hành hoặc dự sự kiện. Tôi không bao giờ dành thời gian để được ở một mình, để nạp thêm năng lượng hay an ủi trái tim mình. Thay vào đó, tôi cứ mải mê làm việc, cố gắng hết sức và chứng tỏ bản thân. Lúc nào cũng còn nhiều việc phải làm, nhiều điều phải chứng tỏ, nhiều mục tiêu lớn lao để chinh phục và nhiều cột mốc cao xa hơn phải đạt tới.

Những quyển sách như *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking* (tạm dịch: *Hướng nội: Sức mạnh của sự yên lặng trong một thế giới nói không ngừng*) của tác giả Susan Cain khuyến khích người hướng nội hãy là chính mình. Phải làm đúng với mong muốn trong lòng thì chúng ta mới sống trọn vẹn được. Hòa mình vào công việc và sắm vai một người hướng ngoại trong một thời gian thật dài là một phần trong quá trình xa rời bản thân và quên đi con người thật của tôi. Tôi đã đánh mất bản thân mình. Tôi quên mất mình là ai và mình cần phát triển những gì. Tôi không cần làm một bài kiểm tra tính cách mới biết mình là người hướng nội. Tôi chỉ cần chút không gian và một quãng nghỉ xả hơi để nhớ lại thôi. Tôi cần phải nói: "Đủ lắm rồi". Tôi phải đứng yên và lắng nghe.

Phát triển công việc lấy tâm hồn làm trọng tâm

Tôi bắt đầu xây dựng blog của mình từ tháng Tư năm 2010 và đăng bài viết đầu tiên vào tháng Năm. Đó là bước đầu tiên trong một loạt bước đi nhỏ nhằm tạo ra một công việc lấy tâm hồn làm trọng tâm, một công việc có sự phát triển khá bất ngờ. Lúc khởi đầu tôi không biết gì nhiều, nhưng tôi biết mình muốn khuyến khích mọi người đơn giản hóa cuộc sống để có sức khỏe tốt hơn và có nhiều yêu thương hơn trong đời. Sự căng thẳng từ công việc ban ngày tôi đang làm thật quá sức

chịu đựng - một phần vì văn hóa công sở, nhưng chủ yếu là vì sau vài năm đơn giản hóa cuộc sống, tôi không còn tin vào công việc mình đang làm nữa. Tôi muốn tạo ra một công việc giúp mình khỏe mạnh hơn, có nhiều yêu thương hơn trong cuộc sống riêng, có thời gian linh hoạt, có cơ hội để sáng tạo và có mức thu nhập cho phép tôi được từ chối những lời mời chào quảng cáo và các đề nghị khác không phù hợp với trái tim và tâm hồn mình.

Khi mới bắt đầu, tôi vẫn làm công việc toàn thời gian chán ngắt của tôi, nhưng kể từ lúc đăng tải bài viết đầu tiên của mình lên blog, một lần nữa tôi lại thấy trút bỏ được gánh nặng. Mười sáu tháng sau, tôi từ chức và trở thành một doanh nhân sáng tạo toàn thời gian. Từ bỏ lương bổng ổn định là điều đáng sợ, nhưng ngay trong lần đầu tiên thức dậy và đưa chú chó Guinness đi dạo một vòng quanh hồ thay vì phải tham gia cuộc họp sáng thứ Hai hàng tuần, tôi biết sự từ bỏ đó đáng giá. Gần đây, có người hỏi tôi thích điểm gì trong công việc của mình, và tôi trả lời là viết lách, nhưng sau khi ngẫm nghĩ một chút, tôi nhận ra điều tuyệt vời nhất trong công việc của mình là nó xoay quanh tâm hồn. Tức là, tôi tin tưởng bản thân biết điều gì có lợi nhất cho công việc của tôi. Tôi không làm ngơ những điều mình biết là cần thiết để kiếm được nhiều tiền hơn, phát triển nhanh hơn hay làm vừa lòng người khác. Không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng đây là cách đơn giản nhất, đáng thực hiện nhất để làm ăn. Tôi sẽ không nhận lời nếu như trái tim tôi không muốn.

Công việc lấy tâm hồn làm trọng tâm giúp tôi tự tin thử nghiệm những thứ mình không biết liệu có hiệu quả hay không, giúp tôi có sự thấu suốt để biết điểm khác biệt giữa phê bình mang tính xây dựng với phản hồi tiêu cực, và có sức mạnh

để biết khi nào cần buông bỏ. Làm một công việc chú trọng vào tâm hồn cho phép tôi nhận biết khi nào mình đang làm việc quá sức, hoặc làm việc với cách thức không có lợi cho sức khỏe và sự yêu thương trong cuộc sống của mình. Nếu trường hợp đó xảy ra, tôi có thể thay đổi chiều hướng nhanh chóng thay vì đợi đến khi suy sụp.

Nếu trải lòng trong từng câu chữ, trong từng bài viết, qua từng ngày, tôi sẽ gắn kết với những ai đang gắn kết với con người thật của mình. Chúng tôi rất giống nhau. Chúng tôi khao khát giống nhau. Thay vì mua sự chú ý bằng quảng cáo, tôi chú trọng vào việc cung cấp giải pháp hữu ích, chia sẻ câu chuyện của mình và trân trọng từng phút giây được gắn kết với những ai ghé thăm trang web của tôi, tham gia một khóa học của tôi hoặc đọc cuốn sách này, vì tôi biết điều đó quan trọng nhường nào với công việc, với trái tim và tâm hồn của mình. Giống như việc tạo ra sự đơn giản trong tâm hồn, xây dựng công việc chú trọng vào tâm hồn đòi hỏi tôi phải âm thầm và thường xuyên để ý những điều quan trọng nhất đối với mình, cũng như tìm hiểu xem làm thế nào để ưu tiên những điều quan trọng nhất đó.

Chương 23

TUYÊN NGÔN CHẤM DỨT SỰ BẬN RỘN CỦA MỘT CHIẾN BINH LỊCH THIỆP

Một khi bắt đầu xác định điều gì là quan trọng đối với mình và thực hiện những việc cần thiết để bảo vệ điều đó, từ một nạn nhân điên loạn vì bận rộn, tôi biến thành một chiến binh lịch thiệp. Để bảo vệ thời gian của mình trước một xã hội luôn đòi hỏi nhiều hơn nữa, tôi áp dụng chiến thuật vừa ác liệt, vừa nhẹ nhàng. Để bảo hộ và phòng vệ, đôi khi bạn phải vạch ra giới hạn chấp nhận của bản thân. Tuy

nhiên, tôi rút ra được một bài học, đó là nếu bạn vạch ra được giới hạn trong lòng mình, bạn sẽ có thể tươi cười bày tỏ ý kiến, rũ bỏ cảm giác tội lỗi khi làm việc ít đi, và thay vì làm người khác thất vọng, hãy nhắc họ nhớ điều gì mới là quan trọng trong cuộc sống của họ bằng cách đề cao điều quan trọng của chính bạn.

Tuyên ngôn của tôi là một danh sách gồm những điều bất khả thương lượng, nó đã soi đường dẫn lối cho tôi, đặc biệt khi tôi gặp khó khăn với thôi thúc phải làm nhiều hơn.

Tuyên ngôn chấm dứt sự bận rộn của một chiến binh lịch thiệp

1. Tôi sẽ không nhận lời nếu trái tim mình không muốn.

Phần lớn những lúc có cơ hội hay lời mời mọc nào đó xuất hiện, tôi đều biết được câu trả lời. Trái tim tôi đã biết từ lâu, trước khi tôi dành thời gian để cân nhắc xem mình sẽ nói gì. Khi định nhận lời dù trái tim không muốn, tôi có thể cảm nhận được sự mâu thuẫn trong cơ thể mình. Có lẽ tôi sẽ nghiến răng, nắm chặt tay hoặc thấy căng thẳng, dù đáng ra phải thấy nhẹ nhàng mới đúng. Tôi đã làm ngơ những tín hiệu được thể hiện ra bên ngoài của sự tranh đấu nội tâm trong suốt nhiều năm, nhưng giờ thì tôi đã chú ý đến những tín hiệu đó.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Hãy bảo vệ những điều quan trọng và nói lời từ chối với một nụ cười hòa nhã. Thay vì nhận lời dù trái tim không muốn, hãy thành thật. Lời từ chối của bạn không nhất thiết phải là một tràng giải thích hay xin lỗi dài dòng. Thành thật từ chối sẽ giúp bạn có cơ hội nhận lời những người và những việc bạn thật sự quan tâm. (Xem thêm cách từ chối trong Chương 26)

2. Tôi sẽ đánh giá dựa trên những điều trong trái tim mình nhiều hơn và hạn chế đánh giá qua danh sách việc cần làm.

Nếu danh sách việc cần làm chưa được gạch chéo hết các mục, hoặc tôi không làm được nhiều việc hơn mọi người xung quanh, tôi thấy đó là một thất bại. Nếu nghỉ ốm ở nhà và không thể làm được việc gì, tôi thấy bản thân còn tồi tệ hơn nữa. Tôi nghĩ nếu có thể làm được nhiều hơn, thể hiện tốt hơn và trèo lên các nấc thang cấp bậc trong công việc nhanh hơn, tôi sẽ thấy hạnh phúc hơn, thành công hơn và được yêu thương nhiều hơn. Khi chầm chậm lùi lại và bắt đầu nghĩ xem thật sự mình muốn sử dụng thời gian thế nào, tôi nhận ra mọi người không thể nào yêu quý mình vì thành tựu của mình, mà chỉ vì mình là chính mình thôi. Khi suy nghĩ phải làm nhiều hơn nữa chiếm hết tâm trí, tôi thậm chí còn không biết thật ra tôi là ai.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Hãy đánh giá dựa trên những điều trong trái tim và cách bạn đối xử với người khác, trong đó có cả bản thân. Nếu bạn thấy tâm trạng xuống dốc vì công việc còn bỏ dở, hãy nhắc bản thân nhớ mình là ai và mình có ý nghĩa thế nào với những người xung quanh.

3. Tôi sẽ ưu tiên tình yêu thương và sức khỏe hơn.

Tình yêu thương và sức khỏe rất quan trọng đối với tôi, nhưng trước khi tôi trở thành một chiến binh lịch thiệp và bắt đầu bảo vệ, trân trọng và tạo dựng môi trường phát triển cho sức khỏe và tình yêu thương thì cả hai điều này chưa bao giờ có cơ hội tăng tiến cả. Trước đây, cuộc sống của tôi vẫn có tình yêu thương và sức khỏe, nhưng không được như bây giờ. Tôi từng nhìn thoáng qua, không chú ý đến sức khỏe và tình yêu

thương, nhưng giờ thì hai điều này đã tràn ngập trong cuộc sống của tôi.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Nhận biết điều gì là quan trọng nhất đối với mình, và khi đưa ra quyết định, hãy hỏi bản thân xem cái gì sẽ hỗ trợ cho những điều quan trọng nhất trong cuộc sống của mình. Hãy để những mối ưu tiên chỉ lối cho bạn.

4. Tôi sẽ nhờ người giúp đỡ.

Tôi có thể xoay xở hoàn thành công việc một mình, nhưng đó không phải là điều tôi muốn trong cuộc sống. Khi tôi nhờ người khác giúp đỡ và để họ cùng tham gia, mọi thứ đều tiến triển. Hè năm ngoái, có một người bạn đã giúp tôi tiến triển trong công việc. Khi tôi cảm ơn, anh ấy đáp: "Cô thành công, tôi cũng vui". Câu nói đó nhắc tôi nhớ rằng nhờ vả người khác không chỉ có ích cho tôi mà còn cho những người xung quanh nữa. Tất cả chúng ta đều đi cùng nhau.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Nhờ người khác hỗ trợ không phải là điểm yếu, mà là dấu hiệu của sự mạnh mẽ. Việc nhờ vả giúp xây dựng các mối quan hệ. Dù có thể làm được một mình, bạn vẫn có thể làm tốt hơn khi có sự giúp đỡ của người khác.

5. Tôi sẽ làm việc cùng những người muốn thấy con người tốt đẹp nhất của tôi, chứ không phải con người bận rộn nhất.

Tôi từng dành mỗi sáng thứ Hai cho việc họp hành vô nghĩa. Tôi từng dành hàng giờ viết báo cáo tuần vì các đồng nghiệp cần bằng chứng cho thấy tôi bận rộn. Giờ tự làm chủ rồi, tôi

quyết định mình sẽ sử dụng thời gian thế nào, phát triển công việc ra sao và sẽ làm việc cùng ai.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Trong trường hợp bạn làm việc cho một ông chủ xem khối lượng công việc quan trọng hơn chất lượng công việc, hãy tiến hành những thay đổi nho nhỏ nếu vị trí của bạn không cho phép thay đổi gì lớn. Đề xuất họp đứng hoặc lên lịch họp phù hợp với làm việc nhóm. Kêu gọi đồng nghiệp chỉ kiểm tra e-mail vài lần một ngày và tắt chế độ nhắn tin hoặc tắt thông báo vào những thời điểm nhất định trong ngày. Đi dạo trong giờ ăn trưa thay vì ăn ngay trên bàn làm việc. Công nhận và chứng minh rằng sự bận rộn không đem lại hiệu quả, tính sáng tạo hay tình yêu thương gì cả. Hãy làm cùng những ai muốn bạn làm việc với chất lượng tốt nhất, chứ không phải chỉ cần bận rộn là được.

Nếu bạn là người đòi hỏi phải có họp hành và báo cáo, hãy đảm bảo những việc này đều có mục đích. Hãy tin tưởng những người làm việc cho mình và khuyến khích họ làm việc với chất lượng tốt nhất, chứ không phải chỉ cần bận rộn là được.

6. Tôi sẽ đặt ra các câu hỏi khéo léo hơn, để chúng ta không phải nói về đề tài "bận rộn" nữa.

Đừng kể nhau nghe mình bận rộn đến thế nào nữa. Cuộc trò chuyện như thế không giúp chúng ta gắn kết với nhau hay bớt bận rộn hơn. Trò chuyện về sự bận rộn làm tôi thấy bận rộn theo, kể cả khi tôi không bận rộn. Thay vì hỏi: "Bạn thấy thế nào?", tôi sẽ hỏi mọi người: "Hôm nay có chuyện gì vui?", hoặc "Việc gì khiến bạn vui nhất hôm nay?", hoặc "Tuần này có gì đáng nhớ không?".

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Hãy cấm nói từ *bận rộn* và cảm nhận xem trò chuyện về cuộc sống một cách khác đi là như thế nào. "Tôi bận lắm" thường là một lời than vãn. Bạn trợn mắt, nhún vai và thường thở dài khi huyên thuyên về một ngày bận rộn của mình. Thay vì vậy, hãy nói về một ngày của mình với lòng biết ơn. Hãy tập trung trò chuyện về những thứ bạn thấy biết ơn và xem điều đó thay đổi cuộc trò chuyện ra sao. Hãy đi sâu hơn nữa vào thử thách tẩy chay sự bận rộn trong Chương 21.

7. Tôi sẽ không để điện thoại điều khiển cuộc sống của mình.

Điện thoại được thiết kế ra để kết nối mọi người, nhưng chúng càng có nhiều chức năng thì dường như chúng ta lại càng ít kết nối với nhau. Tôi từng sử dụng điện thoại khắp mọi nơi, thường xuyên kiểm tra nó, ngay cả trong xe ô tô.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Hãy tắt hết thông báo trên điện thoại. Bạn có thật sự cần biết khi nào có e-mail hoặc tin nhắn Facebook mới không? Hãy để điện thoại ở chế độ im lặng khi ngồi trong xe, khi đang ăn, khi đi ngủ hoặc làm những việc khác đòi hỏi bạn phải tập trung chú ý. Hãy thử nghiệm những ngày không có điện thoại và gỡ bỏ ứng dụng mạng xã hội cũng như e-mail trên điện thoại.

8. Tôi sẽ thay nỗi sợ bỏ lỡ thành niềm vui bỏ lỡ.

Khi cam kết làm ít việc đi, tôi sẽ bỏ lỡ nhiều điều, nhưng thay vì sợ hãi, tôi lại thấy vui. Vui vì mình có lựa chọn, vui vì mình đang bảo vệ những điều quan trọng nhất và vui vì mình thấy khỏe mạnh. Vì làm ít đi nên tôi phải chọn ra những thứ quan trọng nhất và tôi có được sự chú tâm cũng như sức lực để thực hiện việc mình đang làm và thật sự cảm thấy vui thích với nó.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Nỗi sợ bỏ lỡ là dấu hiệu cho thấy bạn thiếu gắn kết. Nếu bạn lo lắng về những thứ mình sẽ bỏ lỡ, thế tức là bạn chưa kết nối được với những phần ý nghĩa nhất của sự việc đang diễn ra ngay lúc đó. Từ bỏ nỗi sợ bỏ lỡ có nghĩa là xóa đi nhu cầu rượt đuổi, ganh đua và hoàn thành chỉ tiêu để kết nối với những gì hiện hữu ngay trước mắt. Đừng ngạc nhiên nếu bạn thật sự mong chờ được bỏ lỡ những việc mình từng làm vì buộc phải thế hay vì sợ bỏ lỡ. Hãy thay nỗi sợ bỏ lỡ bằng niềm vui bỏ lỡ.

9. Tôi sẽ kiếm nơi chốn để được ở một mình.

Nếu cần khước từ một lời mời để dành thời gian ở một mình, tôi sẽ làm thế. Nếu cần, tôi sẽ sắp xếp lại thời gian biểu hoặc thận trọng hủy lịch mà không giải thích gì. Tôi thích dành thời gian ở bên những người mình yêu quý và tham gia vào các hoạt động vui nhộn, nhưng là một người hướng nội, có lúc tôi cần được yên tĩnh. Tôi sẽ thấy kiệt sức khi không được ở một mình. Khi không được tĩnh tâm, tôi sẽ bị quá tải và trở nên cáu kỉnh.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Người hướng nội cần được ở một mình, song người hướng ngoại cũng vậy. Hãy bảo vệ nhu cầu được yên tĩnh và ẩn dật của tâm hồn. Hãy dành thời gian cần thiết để lùi lại, nạp thêm năng lượng rồi quay về thế giới này với một trái tim tràn trề nhựa sống.

10. Tôi sẽ thong dong hơn.

Tôi sẽ ngắm bình minh và hoàng hôn. Tôi sẽ sống chậm lại và thưởng thức món ăn của mình. Tôi sẽ cười hoặc khóc theo từng khoảnh khắc. Tôi sẽ dành thời gian chú tâm đến tình yêu thương qua những chi tiết nhỏ và niềm vui trong ánh mắt ai

đó. Tôi sẽ dành chỗ để ươm mầm cho những sáng tạo dù biết mình chẳng đưa ra được ý tưởng gì hay, tôi sẽ viết dàn ý khi câu chữ tuôn trào hoặc phô diễn ma thuật sắp đặt mọi thứ ăn khớp với nhau theo lẽ vốn có của chúng.

Hãy là một chiến binh lịch thiệp.

Đừng cảm thấy có lỗi khi mơ mộng hão huyền, khi mơ màng trăng sao hay khi làm bất kỳ điều gì có ý nghĩa với tâm hồn bạn. Hãy đi dạo một chuyến dài, chợp mắt một giấc ngắn hoặc ngồi yên. Người ta có thể không tôn trọng giá trị của việc sống chậm, nhưng bạn biết điều gì là tốt nhất cho mình.

Trở thành một chiến binh lịch thiệp và bảo vệ những điều quan trọng nhất đối với bạn

Hãy trân trọng và bảo vệ sức khỏe, tình yêu, sở thích và cuộc sống của bạn bằng cách lập danh sách những điều bất khả thương lượng của riêng mình. Hãy thực hiện điều đó bằng trái tim của một chiến binh lịch thiệp. Nỗ lực của bạn không hề ích kỷ hay đơn độc, thay vào đó nó sẽ giúp bạn thể hiện mặt tuyệt vời nhất của bản thân bạn. Những điều bất khả thương lượng hoặc những quy tắc trong cuộc sống sẽ không giới hạn bạn. Việc vạch ra ranh giới giúp ta tạo ra không gian để mở rộng ra mọi hướng.

Chương 24

SABBATH

Một sáng Sabbath có thể khơi nguồn cho một ngày đầy nhàn nhã chỉ có sự nghỉ ngơi, chơi đùa và niềm vui. Hãy thức giấc nhưng đừng ngồi dậy. Hãy làm điều gì đó vui vẻ. Hãy vận dụng trí tưởng tượng của mình, cứ phù phiếm và táo bạo đi. Hãy tạo ra những quy trình. Và đừng làm chuyện gì quan trọng cả.

- Wayne Muller

Chúng ta mệt mỏi vì không được nghỉ ngơi. Những ngày cuối tuần dần dần xoay quanh việc ganh đua, làm việc vặt và lên kế hoạch cho tuần sau, chứ không còn là nghỉ ngơi hay tận hưởng được là bao. Chắc bạn có làm một hoặc một số việc sau đây vào ngày nghỉ: đi chợ, đi ngân hàng, dọn dẹp, giặt ủi, rửa xe, tụ tập với bạn bè, xử lý công việc còn tồn đọng, theo dõi các chương trình ti-vi chưa xem, kiểm tra e-mail chưa đọc và làm nốt những việc đang phải ganh đua với

người khác. Trong số này có những việc hữu ích, vui nhộn và thậm chí còn cần thiết nữa, nhưng thế thì khi nào cơ thể, trí óc và tâm hồn bạn mới được nghỉ ngơi? Chúng ta chỉ thật sự có ngày nghỉ khi bị bệnh. Và tại sao ta bị bệnh? Vì mệt mỏi. Cơ thể chúng ta rốt cuộc cũng buộc phải nghỉ ngơi, nhưng ta phải trả giá đắt vì không chịu chủ động xử lý trước khi vấn đề nảy sinh.

Tác giả Wayne Muller của quyển *Sabbath* chỉ ra rằng Sabbath có thể là ngày lễ tôn giáo đối với một số người, nhưng cũng có thể là bất cứ điều gì đem đến "dịp nghỉ ngơi và ăn uống để lấy lại sức theo bản năng". Lần cuối bạn có dịp nghỉ ngơi và ăn uống để lấy lại sức là khi nào? Ông cho rằng thời gian Sabbath có thể là nơi trú ẩn dành cho ta giữa cuộc sống hiện đại vốn đầy cám dỗ. Muller liệt kê những thú tiêu khiển cố cám dỗ chúng ta, chẳng hạn như hàng trăm kênh truyền hình, e-mail, tạp chí và bảng xếp hạng âm nhạc, và tôi muốn bổ sung thêm một vài thứ vào danh sách đó, như Facebook, Twitter, Pinterest và các nền tảng mạng xã hội khác. Tôi chưa bao giờ làm lễ Sabbath giống tín đồ thuộc Giáo hội Giám nhiệm[1], nhưng đã ngưỡng mộ truyền thống và nghi lễ đó từ lâu.

[1] *Tên gọi khác của Giáo hội Anh giáo tại các quốc gia như Mỹ, Scotland. Anh giáo là một tôn giáo truyền thống thuộc Cơ Đốc giáo, bao gồm những giáo hội có mối quan hệ lịch sử với Giáo hội Anh.*

Tôi thích ý tưởng dành một ngày để nghỉ ngơi, song không phải lúc nào cũng vậy. Trong một chuyến đi đến Copenhagen nhiều năm trước, tôi rất thất vọng khi phần lớn các nơi trong thành phố đều đóng cửa vào ngày Chủ nhật. Vào ngày cuối cùng của chuyến đi, tôi quay lại một cửa tiệm để mua đôi ủng mình từng thử mấy hôm trước. Tôi hết sức rầu rĩ khi thấy đôi ủng của

mình đang nằm sau cánh cửa khóa kín. Vốn có thể tận hưởng dịp nghỉ ngơi và ăn uống lấy lại sức, tôi lại dí mũi vào cửa sổ của một gian hàng đang đóng cửa, miệng rên rỉ: "Không, không, không thể nào lại thế, có lẽ đến trưa họ sẽ mở cửa".

Lướt nhanh qua vài năm và bỏ qua dăm ba đôi ủng chất lượng kém, điều tôi muốn có hơn hết thảy là ngày Sabbath mà Muller mô tả. Nếu bạn cũng muốn vậy, hãy làm theo những gợi ý đơn giản sau đây:

Cách xây dựng ngày Sabbath cho bản thân

1. Lên kế hoạch thực hiện ngày Sabbath của bạn. Đưa ngày này vào lịch và đánh dấu đây là việc quan trọng.

2. Cho cả thế giới cùng biết. Gọi điện thoại cho bạn bè, nhắn tin cho đồng nghiệp, đăng lên Twitter rằng bạn đã lên lịch nghỉ một ngày và sẽ không giữ liên lạc. Hãy cho họ biết bạn sẽ không nghe điện thoại, kiểm tra e-mail hay cập nhật trạng thái trên Facebook.

3 Có một đêm Sabbath. Vào đêm hôm trước ngày nghỉ theo kế hoạch của bạn, đừng ăn quá nhiều hay uống rượu. Hãy đi ngủ sớm để có thể thức giấc thật thư thái và tỉnh táo.

4 Làm một chiếc hộp Sabbath. Đây là một gợi ý dễ thương từ cuốn sách *Sabbath*. Hãy bỏ vào trong hộp bất cứ thứ gì bạn không muốn sử dụng trong ngày nghỉ của mình. Cho vào trong đó điện thoại, máy tính bảng và các thiết bị kỹ thuật số khác của bạn. Những thứ không vừa với chiếc hộp thì hãy hình dung trong đầu là bạn đã cất đi rồi, chẳng hạn như máy giặt, xe ô tô và những thứ khác lôi kéo bạn làm việc nhà và trở nên bận rộn. Đồng thời, bạn cũng hãy tạm thời gác lại những việc còn dang

dở và những nỗi lo âu, bằng cách viết chúng ra giấy và đặt vào trong hộp.

5. Giờ giải lao. Khi đi nghỉ, điều tôi thích nhất là không cần biết, cũng chẳng cần lo bây giờ là mấy giờ. Nếu bạn không thể hưởng thụ điều xa xỉ ấy, hãy tắt đồng hồ đi và đừng lo lắng bây giờ là mấy giờ nữa. Đói thì ăn, khát thì uống và mệt thì đi ngủ.

6. Để những cái "nên" vào trong hộp Sabbath. Nếu bạn thật sự định nghỉ một ngày, đừng lo lắng về những việc nên hay không nên làm nữa. Nếu bạn muốn ngủ ba giấc thì cứ ngủ ba giấc đi. Ăn trưa trên giường à? Tại sao lại không chứ?

7. Tự hứa là mình sẽ không làm bù cho ngày nghỉ vào hôm sau.

Những ngày nghỉ phép tránh xa các thiết bị kỹ thuật số

Khi tác giả Tammy Strobel đang viết quyển *You Can Buy Happiness and It's Cheap* (tạm dịch: *Hạnh phúc không đắt như bạn nghĩ*), cô dành một tháng cho kỳ nghỉ không có các thiết bị kỹ thuật số. Cô nói: "Internet đem lại cho tôi niềm hạnh phúc lạ thường. Tôi thích được kết nối với các bạn độc giả, nhà văn và giữ liên lạc với bạn bè và gia đình. Nhưng nếu dành quá nhiều thời gian lên mạng, tôi sẽ bắt đầu thấy không được hạnh phúc, không hài lòng và bị mất kết nối với thế giới thực".

Nếu dành một ngày để nghỉ ngơi có vẻ là chuyện bất khả thi, hãy khởi đầu bằng việc đơn giản hơn là dành ra những ngày nghỉ không có các thiết bị kỹ thuật số. Nếu bạn gắn bó quá chặt chẽ với các thiết bị kỹ thuật số, hãy bắt đầu với việc cai những thiết bị này mỗi ngày một tiếng đồng hồ. Nếu bạn tha thiết muốn kiểm tra e-mail hoặc nhìn điện thoại, hãy tách bản thân ra khỏi các thiết bị. Đi dạo một vòng, hoặc ra ngoài ăn trưa và không mang theo những thiết bị đó. Khi đã thoải mái rồi, và có

lẽ bắt đầu nhận ra lợi ích của việc ngừng kết nối với các thiết bị, hãy thử cai nghiện kỹ thuật số lâu hơn, chẳng hạn như từ bảy giờ tối đến bảy giờ sáng. Cứ thế tiến đến mốc hai mươi bốn tiếng tự do mỗi tuần và lâu hơn nếu được.

Chương 25

CHƠI ĐÀN GHI-TA VỚI BẠN BÈ

Tôi từng đọc "Chuyện người ngư dân Mexico" rất lâu trước khi bắt đầu sống chậm lại, nhưng tôi cứ nhớ mãi câu chuyện ấy. Hạt mầm được gieo từ đó. Khi loay hoay với việc tiến lên phía trước hoặc trèo lên một nấc thang thành công nữa, tôi sẽ nghĩ đến câu chuyện đó hết lần này đến lần khác. Dù câu chuyện đời thực của tôi khác hẳn, tôi vẫn ghim câu chuyện này lên bảng thông báo trong văn phòng, ở nhà, cạnh báo cáo kinh doanh và phiếu theo dõi mục tiêu trong công việc, nhằm nhắc bản thân nhớ điều gì là quan trọng nhất. Người đầu tiên kể lại "Chuyện người ngư dân Mexico" là Heinrich Böll và có rất nhiều phiên bản khác nhau, nhưng đây

là phiên bản đơn giản nhất và cũng là phiên bản yêu thích của tôi:

Một ông chủ ngân hàng người Mỹ đang ở trên bến tàu của một làng chài ven biển Mexico, bỗng một chiếc thuyền nhỏ cập bến, trên đó chỉ có một ngư dân. Trên thuyền là vài con cá ngừ vây vàng lớn. Ông chủ người Mỹ khen cá này có giá trị cao và hỏi người ngư dân Mexico xem ông đánh cá mất bao lâu.

Người ngư dân đáp: "Chỉ mất một thời gian ngắn thôi". Ông chủ ngân hàng bèn hỏi sao ông không ra khơi lâu hơn và đánh bắt nhiều cá hơn. Người ngư dân nói nhiêu đó là đủ lo cho nhu cầu thiết yếu của cả nhà rồi. Ông chủ ngân hàng lại hỏi: "Nhưng thời gian còn lại anh dùng làm gì?".

Người ngư dân nói: "Tôi ngủ dậy muộn, đi đánh cá một lát, chơi với con, ngủ trưa với cô vợ Maria của tôi, đến tối vào làng uống rượu và chơi ghi-ta với mấy người bạn. Cuộc sống của tôi rất trọn vẹn và bận rộn".

Ông chủ ngân hàng chế giễu: "Tôi có bằng thạc sĩ quản trị kinh doanh của Đại học Harvard và có thể giúp anh đấy. Anh nên dành nhiều thời gian hơn cho việc đánh bắt cá và dùng số tiền kiếm được để mua một chiếc thuyền lớn hơn. Với số tiền kiếm được từ chiếc thuyền lớn hơn, anh có thể mua vài chiếc thuyền; cuối cùng, anh sẽ có một đội thuyền đánh cá. Thay vì bán số cá bắt được cho người môi giới, anh sẽ bán thẳng cho nhà máy chế biến, cuối cùng anh sẽ có thể mở nhà máy đồ hộp của riêng mình. Anh sẽ kiểm soát sản phẩm, chế biến và phân phối. Anh sẽ phải rời khỏi làng chài nhỏ ven biển này và chuyển đến Mexico City[1], rồi đến Los Angeles và cuối cùng là thành phố New York, tại đây anh sẽ điều hành doanh nghiệp không ngừng mở rộng của mình".

[1] *Thủ đô của Mexico.*

Người ngư dân hỏi: “Nhưng việc này sẽ mất bao lâu?”.

Ông chủ ngân hàng đáp: “Mười lăm đến hai mươi năm”.

“Nhưng rồi sau đó thì sao?”, người ngư dân lại hỏi.

Ông chủ ngân hàng bật cười và nói: “Đó chính là phần tuyệt nhất đấy. Khi thời cơ đến, anh sẽ đưa công ty lên sàn chứng khoán, bán cổ phiếu công ty cho người ta và trở nên giàu sụ - anh sẽ kiếm được hàng triệu đô-la!”.

“Hàng triệu đô-la, rồi sao nữa?”

Ông chủ ngân hàng nói: “Rồi anh sẽ nghỉ hưu. Chuyển đến một làng chài nhỏ ven biển, tại đó anh có thể ngủ dậy muộn, đi đánh cá một lát, chơi với con, ngủ trưa với vợ, đến tối vào làng uống rượu và chơi ghi-ta với mấy người bạn”.

Mỗi lần đọc câu chuyện này, lòng tôi lại xao động với ước muốn sống đơn giản hơn để có thể dành tình yêu và sức sống của mình cho những gì quan trọng nhất. Tôi đã học hỏi được nhiều điều từ câu chuyện này, trong đó có những bài học sau đây:

1. Những câu chuyện có sức tác động lớn lao

Mẩu chuyện nhỏ này đã khơi nguồn cảm hứng để tôi thay đổi cuộc sống và công việc của mình, và còn khiến tôi suy nghĩ về điều quan trọng nhất. Phiên bản gốc của câu chuyện kể về cuộc gặp gỡ giữa một vị doanh nhân đi du lịch và một ngư dân nhỏ bé tại một bờ biển châu Âu, khi đó người du khách đã đưa ra các gợi ý nhằm giúp cải thiện cuộc sống cho người ngư dân. Câu chuyện này được kể đi kể lại và có nhiều phiên bản. Bạn có thể đóng góp rất nhiều cho thế giới này bằng cách chia sẻ mình là ai, mình đã trải qua những chuyện gì và những chuyện đó có ý

nghĩa ra sao với bạn. Hãy cùng chia sẻ những câu chuyện ý nghĩa nhé.

2. Việc thay đổi cần có thời gian

Khi phát hiện ra câu chuyện này, tôi đang làm việc cật lực để kiếm và sở hữu nhiều hơn nữa, dù vậy, câu chuyện vẫn có tác động đến tôi. Khi nhìn vào số liệu kinh doanh của mình, mắt tôi sẽ lướt qua những câu chữ ấy. Ban đầu tôi chưa sẵn sàng, nhưng sau đó tôi lại thấy tò mò và rồi hết lòng làm theo. Khi đánh bạo tìm đến với sự đơn giản trong tâm hồn, câu chuyện này đã đem đến cho tôi nguồn cảm hứng lớn lao để thay đổi. Nếu có câu chuyện nào lay động con tim bạn, hãy dành chỗ cho câu chuyện đó và dành đủ thời gian cần thiết. Khi bạn sẵn sàng rồi, câu chuyện sẽ ở bên bạn.

3. Vẻ đẹp của những điều nho nhỏ

Trong "Chuyện người ngư dân Mexico", chiếc thuyền nhỏ đem lại một cuộc sống tươi đẹp. Bạn không cần chức danh ấn tượng, chiếc xe ô tô (hay thuyền) hoành tráng hoặc làm ăn trên quy mô lớn mới có được cuộc sống mỹ mãn và trở thành một người tốt đẹp. Theo kinh nghiệm của tôi, không gian sống nhỏ gọn với ít trách nhiệm giúp cho cuộc sống càng thêm ngọt ngào.

4. Bạn đã có đủ rồi

Nếu bạn cứ mãi cảm thấy mình có thể làm tốt hơn, kiếm được nhiều hơn và xứng đáng được đề bạt, hãy nhớ rằng bí quyết có được hết thảy là nhận ra những gì mình đã làm được.

5. Lời khuyên thì tốt, nhưng trực giác còn tốt hơn

Người doanh nhân tốt nghiệp từ Harvard có rất nhiều lời khuyên, nhưng người ngư dân biết đâu mới là điều phù hợp với

mình nhất. Cứ đọc sách, nghiên cứu, lắng nghe các lời khuyên rồi làm điều bạn biết là phù hợp nhất với cuộc sống của mình. Nếu bạn không biết, hãy dành thời gian và không gian để lắng nghe, vì có lẽ bạn đã biết rồi nhưng bạn quá bận bịu/căng thẳng/lo lắng nên không thể tin vào tiếng nói của bản thân. Bài luyện tập đặt tay lên chỗ trái tim sẽ có ích cho bạn.

6. Bây giờ là thời điểm thích hợp

Bạn muốn tận hưởng công việc và cuộc sống ngay bây giờ, hay là làm công việc mình ghét và chịu đựng một cuộc sống đầy căng thẳng để có thể tìm được niềm vui vào hai mươi năm sau? Bạn phải bắt đầu ngay bây giờ. Điều đó không có nghĩa là mọi thứ phải thay đổi ngay lập tức, nhưng hãy bắt đầu tạo nhiều niềm vui nho nhỏ trong cuộc sống ngay hôm nay. Bạn xứng đáng được như thế.

7. Bạn không thể định giá một cuộc sống tươi đẹp

Dù cái giá có là một triệu đô-la đi nữa.

8. Dành thời gian cho bạn bè

Vợ con và bạn bè là những người không thể thiếu trong cuộc sống của người ngư dân. Hãy dành thời gian bên những người đem đến niềm vui cho bạn, đồng thời bạn cũng đem lại niềm vui cho họ; và hãy âm thầm tránh xa những người khiến bạn không được vui.

Tôi không còn bảng thông báo, văn phòng hay nhà ở nữa. Tôi cũng không còn làm công việc liên quan đến các báo cáo kinh doanh hay mục tiêu gì nữa. Thay vào đó, tôi có một cuộc hôn nhân hạnh phúc, có một công việc yêu thích đang phát triển tốt và có thời gian để thưởng thức cà phê, viết lách hoặc đi leo núi với bạn bè. Thay vì có công việc ngon lành, xe ô tô sang

trọng và tài khoản ngân hàng kếch xù, tôi có một cuộc sống tươi đẹp, mỹ mãn và tôi rất biết ơn vì điều đó. Hãy sống một cuộc sống khiêm nhường để có thể tận hưởng trọn vẹn.

Chương 26

NGHỆ THUẬT TỪ CHỐI

Từ chối là cả một nghệ thuật. Hãy thử nghĩ xem việc từ chối cần những gì. Việc từ chối đòi hỏi bạn phải biết và tôn trọng mong muốn của mình, hiểu rõ yêu cầu hoặc cơ hội và từ bỏ việc làm vừa lòng người khác - đó là chỉ mới liệt kê vài yếu tố thôi đấy. Cũng như mọi loại hình nghệ thuật khác, bạn cần tập từ chối thì mới cảm thấy thoải mái khi làm điều đó. Từ chối là một trong những việc thực tế nhất chúng ta có thể làm để có thêm thời gian cho những điều quan trọng nhất. Mặc dù chúng ta có thể thấy khó chịu hoặc lo âu khi từ chối, nhưng việc này vẫn rất quan trọng vì ta cần nhiều thời gian hơn mình tưởng. Chúng ta không chỉ cần thời gian để làm những việc thường ngày, mà còn cần thời gian để chú ý đến xung quanh và

xử lý suy nghĩ, cảm xúc của mình. Chúng ta cần thời gian để đi lại khắp nơi, tập trung vào việc trước mắt và không bị xao nhãng. Chúng ta cần thời gian để được là chính mình. Chúng ta cần thời gian để nhớ ra mình là ai. Chúng ta có thể cống hiến cho thế giới này nhiều hơn nếu có thời gian suy xét kỹ càng trước khi hồi đáp, thay vì phản ứng thiếu suy nghĩ. Chúng ta cần thời gian để chăm lo cho cơ thể và lắng nghe trái tim mình. Chúng ta xứng đáng có được thời gian để làm những việc hiện diện trong trái tim mình, chứ không chỉ những việc có trong danh sách việc cần làm, chẳng hạn như đi dạo một chuyến dài hay nguệch ngoạc viết vào sổ ghi chú. Chúng ta cần thời gian gọi điện thoại cho ai đó chỉ để được cười đùa và tán gẫu, thời gian để ngâm chân dưới biển hoặc dưới hồ và thời gian để tạm ngừng kết nối Internet trong vài ngày. Việc chăm lo cho cơ thể, trí óc, trái tim và tâm hồn mất nhiều thời gian, và nếu không có thời gian làm thế, chúng ta sẽ không chăm lo cho ai được cả, chí ít là không được chu đáo và không duy trì được lâu. Cứ tiếp tục phục vụ mọi người mà lơ là bản thân sẽ làm ta kiệt quệ và gây ra nhiều hậu quả.

Khi không gian trống và thời gian rảnh của bạn đều dành hết cho việc ganh đua, rượt đuổi, tái tổ chức và kiếm sống, đó không còn là khoảng thời gian tự do nữa. Nếu bạn muốn có thời gian rảnh - thật sự rảnh - hoặc nếu bạn thèm được ngủ đủ tám tiếng, được có giờ nghỉ trưa đúng nghĩa hay có tối thiểu hai mươi bốn tiếng đồng hồ được tránh xa đống e-mail của mình, bạn sẽ phải nói lời từ chối. Rất nhiều lần. Nói lời từ chối không phải là một nhiệm vụ dễ dàng, nhất là với những tâm hồn hào hiệp, tử tế, với những ai muốn làm vừa lòng mọi người và với những ai quen nhận lời mọi việc. Sau đây là một vài ví dụ thường gặp:

• Được, tôi sẽ chủ trì cuộc đấu giá kín.

• Ừ, mình sẽ đi uống cà phê với cậu.

• Vâng, em sẽ nấu một bữa cơm gia đình tuyệt vời.

• Ừ, cậu có thể tham khảo ý kiến của tôi.

• Ừ, tôi sẽ nghe máy.

• Được, mình sẽ chuẩn bị cái đó cho buổi tiệc.

• Vâng, tôi sẽ trả lời mọi thông báo trên điện thoại.

Và danh sách này cứ thế kéo dài, kéo dài mãi.

Tất cả chúng ta đều đã từng nhận lời trong khi muốn từ chối. Dù là nhận lời vì áy náy, vì sợ bỏ lỡ hay muốn làm vừa lòng người khác đi nữa, điều quan trọng cần nhớ là việc nhận lời trong khi trái tim muốn từ chối không chỉ có hại cho bản thân mà còn cho những người mà bạn nhận lời giúp nữa. Nếu trái tim muốn từ chối, nó sẽ chống đối hành động nhận lời từ đầu đến cuối. Bạn sẽ không hào hứng góp sức. Bạn sẽ không cố gắng hết mình và có thể đâm bực với lời hứa hẹn của mình hoặc với người nhờ bạn giúp.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc nói lời từ chối và bảo vệ thời gian của mình, hãy xem xét các kỹ năng của nghệ thuật từ chối sau đây:

1. Nói lời từ chối với sự biết ơn và nhã nhặn. Trong cuốn *How to Live a Good Life: Soulful Stories, Surprising Science, and Practical Wisdom* (tạm dịch:*Làm thế nào để sống tốt: Những câu chuyện tâm hồn, khoa học phi thường và óc thực tiễn*), Jonathan Fields cho rằng nên tập từ chối một cách tử tế. Anh khuyên là hãy tự hỏi bản thân: "Làm thế nào mình có thể tử tế

và tôn trọng người khác mà vẫn kiên định với nhu cầu của mình? Phải nói như thế nào?". Anh đề nghị hãy tưởng tượng ra cảnh chúng ta dành hết thời gian rảnh để làm những việc thật sự quan trọng đối với mình trước khi từ chối. Hãy biết ơn khi được người khác nhờ vả, tôn trọng họ vì biết đâu họ đã phải mất nhiều thời giờ và lấy hết dũng khí mới dám mở miệng cậy nhờ, và hãy từ chối với sự nhã nhặn, tử tế.

2. Hãy nói thật rõ ràng. Những câu như "để tôi nghĩ xem đã" thường là chiến thuật trì hoãn. Khi bạn biết mình muốn từ chối, cứ nói lời từ chối. Nếu bạn muốn nhận lời nhưng thời điểm đó không thích hợp, hãy hẹn lần khác với thời gian cụ thể.

3. Hãy nói ngắn gọn. Tác giả Anne Lamott cho rằng: "Bản thân từ 'không' đã là một câu hoàn chỉnh". Cứ giải thích khi cần, nhưng ngắn gọn thôi. Bạn có thể nói lời từ chối với lòng biết ơn trong vòng vài câu ngắn ngủi. Một câu như thế này: "Không được, cảm ơn cậu. Rất mừng là cậu đã nghĩ đến mình, nhưng mình có việc khác rồi" sẽ tốt hơn lời giải thích dài dòng rằng mình bận bịu và thấy áy náy ra sao.

4. Ưu tiên làm việc quan trọng. Nếu sáng ra điều đầu tiên bạn làm là kiểm tra e-mail, có lẽ bạn sẽ không bao giờ có cơ hội quyết định được đâu là điều quan trọng nhất với mình. Hãy quan tâm bản thân trước đã.

5. Nói "Hết sảy!". Khi thấy mình đang làm quá sức, Derek Sivers đã vận dụng biện pháp này: "Trong số các bạn, những ai thường làm quá sức hoặc thấy mất tập trung có thể thử tìm hiểu triết lý mới tôi đang áp dụng: Nếu có chuyện gì mà tôi không nói 'HẾT SẢY' được, vậy thì từ chối thôi. Tức là: Khi quyết định liệu có làm việc gì hay không, nếu không thể nghĩ 'Chà! Sẽ tuyệt lắm đây! Chắc chắn rồi! Hết sảy!' thì câu trả lời

của tôi là không. Khi từ chối hầu hết mọi việc, cuộc sống của bạn sẽ có khoảng trống để thật sự hoàn toàn vùi mình vào điều hiếm hoi khiến bạn có thể nói 'HẾT SẢY!'. Chúng ta ai cũng bận rộn cả. Ai cũng ôm đồm quá nhiều. Nhận lời ít lại chính là cách giải quyết".

6. Thử kiêng việc nhận lời. Nếu bạn không thể từ chối, hoặc không biết khi nào phải từ chối còn khi nào thì nhận lời, thử kiêng việc nhận lời xem. Hãy cam kết từ chối mọi yêu cầu trong ba mươi ngày. Hãy tập từ chối thật tử tế hết lần này đến lần khác. Hãy chia sẻ thử thách của bạn với mọi người, không phải để lấy đó làm cớ, mà là để truyền cho họ cảm hứng tôn trọng thời gian của bản thân và cả những điều quan trọng với họ nữa.

7. Rũ bỏ cảm giác áy náy. Đương nhiên, bạn sẽ giúp người ta lúc họ cần được giúp, vậy nên hãy rũ bỏ cảm giác áy náy vì không nướng bánh quy, đi dự sự kiện hay đón ai đó từ sân bay vào lúc nửa đêm. Hãy tin vào chính mình và điều bạn biết là phù hợp nhất với cuộc sống của mình, và nói không với cảm giác áy náy.

8. Phải biết chuyện gì mới là quan trọng. Bạn phải đương đầu với vô số lựa chọn và quyết định, nhưng trong số đó chẳng có bao nhiêu chuyện quan trọng cả. Cứ tiếp tục đơn giản hóa cuộc sống và kiếm thêm thời gian cho bản thân, bạn sẽ gắn kết chặt chẽ hơn với những điều quan trọng đấy. Từ những khoảnh khắc bình thường, thầm lặng, bạn xây dựng được sức mạnh và sự bền bỉ để có thể cống hiến cho đời bằng nhiều cách ý nghĩa. Ngồi yên và đặt tay lên chỗ trái tim, bạn sẽ biết đâu là điều quan trọng nhất.

Tinh giản tâm hồn

Hít một hơi sâu. Tập trung vào hiện tại và tự hỏi bản thân, ngay giây phút này đây, điều gì mới là quan trọng.

- Greg McKeown, *Essentialism*

Mỗi ngày chúng ta đưa ra hàng nghìn quyết định. Dù có một số quyết định là dựa trên trực giác, số còn lại đòi hỏi phải xử lý vấn đề và tốn chất xám nhiều hơn. Những lựa chọn thường khiến ta mệt mỏi vì phải quyết định. Bắt đầu từ việc đầu tiên ta làm trong buổi sáng. Mình nên ngủ dậy hay tắt chuông báo thức? Uống cà phê hay đi tắm trước? Mình nên mặc gì? Đôi giày này có hợp với cái quần kia không nhỉ? Ăn sáng với ngũ cốc hay trứng? Mà mình có muốn ăn sáng không cơ chứ? Thật may là ta còn được tự do lựa chọn, nhưng theo Barry Schwartz, tác giả của quyển *The Paradox of Choice: Why More is Less* (tạm dịch: *Nghịch lý của sự lựa chọn: Vì sao nhiều hơn lại là ít hơn*), chẳng phải vì thế mà ta được hạnh phúc hơn đâu. Schwartz nói: "Khi không có lựa chọn nào, người ta gần như không chịu đựng nổi cuộc sống. Khi số lượng lựa chọn có sẵn tăng lên, như trong văn hóa tiêu dùng của chúng ta vậy, quyền tự quyết, sự kiểm soát và tự do mà sự đa dạng này đem lại có tác động mạnh mẽ và tích cực. Nhưng khi số lượng lựa chọn cứ tăng dần, các ảnh hưởng tiêu cực của việc có vô vàn phương án bắt đầu xuất hiện. Khi số lượng lựa chọn tăng lên hơn nữa, các mặt tiêu cực leo thang cho đến khi ta bị quá tải. Lúc đó, sự lựa chọn không đem lại cho ta tự do nữa, chỉ có suy nhược mà thôi".

Nếu đưa ra ít quyết định hơn, liệu ta có thể quyết định sáng suốt hơn chăng? Tôi đã thử giảm bớt đồ dùng trong sinh hoạt và ăn mặc, có ít lựa chọn hơn và câu trả lời tôi khám phá được là "có". Khi ta vạch rõ giới hạn giữa những thứ khiến mình xao nhãng với những điều hết sức quan trọng, mức độ tập trung

vào những điều mình thật sự quan tâm của chúng ta sẽ trở nên vô tận.

Bạn có thể xoa dịu sự mệt mỏi vì phải quyết định và được trang bị tốt hơn cho những ngày có vô vàn quyết định nhờ tinh giản tâm hồn. Hãy tự động hóa quá trình ra quyết định của bạn. Hãy giải phóng một phần năng lượng tinh thần quý báu để dành cho các quyết định và việc làm khác. Cách làm như sau:

1. Bắt đầu từ thực phẩm. Hàng ngày ta phải lựa chọn thực phẩm, và nếu tính cả việc lựa chọn nhà hàng, các món trong thực đơn, thời gian và địa điểm dùng bữa và vì sao ta lại thấy đói và cùng với bốn mươi bảy ngàn lựa chọn khác ở cửa hàng tạp hóa, bạn sẽ bắt đầu hiểu sự mệt mỏi vì phải đưa ra quyết định được hình thành ra sao. Thay vì vậy, hãy đi mua sắm ở vùng rìa của cửa hàng, ăn các món tương tự nhau mỗi ngày và đừng đi mua thực phẩm mà không có danh sách hay kế hoạch mua sắm.

2. Vờ bị rớt mạng. Chán ư? Lên mạng chơi game đi. Lạc đường à? Hãy tra Google. Thấy cô đơn? Hãy tìm bạn bè trên Facebook. Mạng Internet có vô vàn phương án và lựa chọn dẫn dụ ta tin rằng muốn có giải pháp hữu hiệu, chỉ cần một cú nhấp chuột là xong (rồi lại cần một cú nhấp chuột nữa, rồi cú nữa). Vấn đề là ta không có cơ hội tìm giải pháp cho tình trạng buồn chán, tình huống bị lạc đường hay cảm giác cô đơn. Sự sáng tạo và suy nghĩ sáng suốt của ta bị hàng đống câu hỏi và sự lựa chọn nghiền nát. Quá nhiều lựa chọn là một vấn đề. Hãy nói với cả nhà rằng đường truyền Internet bị rớt vào mỗi Chủ nhật hoặc bất cứ ngày nào phù hợp với bạn và tận hưởng một ngày nghỉ không có thiết bị kỹ thuật số.

3. Kiểm soát hộp thư đến. E-mail làm cho bạn phải ra quyết định nhiều quá mức cần thiết. Hồi âm? Xóa? Nhấn nút gửi? Đọc hết thư? Đồng ý? Từ chối? Tất cả các câu hỏi và ý kiến nảy sinh từ e-mail chiếm hết tâm trí bạn và làm sự minh mẫn vào sáng sớm của bạn mụ mẫm đi. Dù có các phương pháp có thể giúp giảm nhẹ sự căng thẳng mà e-mail đem lại, nhưng cách hay nhất để kiểm soát là chỉ mở hộp thư từ một đến ba lần một ngày.

4. Nhờ người giúp đỡ. Thay vì tra tấn bản thân để cố đưa ra quyết định, hay tệ hơn là hoàn toàn né tránh việc quyết định vì bạn thấy sợ hãi hay bị quá tải mỗi khi cần đưa ra lựa chọn, hãy nhờ ai đó giúp đỡ (đặc biệt là nếu bạn mệt mỏi hoặc căng thẳng). Đôi khi, để người khác góp sức giúp bạn quyết định sáng suốt hơn. Ghi chú: Có một hoặc hai người đáp lại là được rồi. Đừng lập cả một hội đồng hoặc chần chừ không dám nhờ vả ai.

5. Bỏ danh sách việc cần làm đi. Nguyên nhân ta không biết phải ưu tiên việc gì là vì có quá nhiều việc phải làm, đến nỗi ta không nhận thức được mình muốn phân bổ thời gian ra sao. Đam mê và sở thích bị vùi lấp đâu đó tận trang ba của danh sách việc cần làm của chúng ta. Những danh sách dài vô tận như vậy đang thắng thế. Chúng ta không bao giờ hoàn thành được, chỉ có viết lại danh sách khác thôi. Lượng thời gian tiêu tốn vào việc lập danh sách việc cần làm và thấy khổ sở vì những việc còn bỏ dở góp phần khiến ta thiếu thời gian hoàn thành danh sách. Thay vì vậy, hãy lập một danh sách việc cần làm chủ chốt mà thôi. Trước khi đi ngủ, hãy đưa ra một đến ba việc cần làm ngày mai. Khi hoàn thành rồi, hãy xem lại danh sách hoặc đi dạo một vòng.

6. Hãy nghĩ rằng những đứa trẻ không phát triển toàn diện cũng rất tuyệt vời. Nào là học đàn vi-ô-lông để tăng sức tập trung, chơi các môn thể thao đồng đội để có tính bền bỉ, đi học thêm để môn nào cũng giỏi và hàng loạt hoạt động khác có thể biến con cái của chúng ta thành những đứa trẻ phát triển toàn diện. Chúng ta đang định hình nên một cuộc sống mà có lẽ bọn trẻ không hề mong muốn. Con cái và cha mẹ đều kiệt sức. Hãy chọn một hoạt động thôi, đừng chọn tất cả. Thay vì bắt con cái phải phát triển toàn diện, hãy để chúng biết yêu thương và được yêu thương.

7. Tạo tủ quần áo sao cho bạn không cần quyết định nên mặc gì. Mỗi ngày có bao nhiêu quyết định liên quan đến thời trang? Khi sáng nào cũng phải bận tâm chuyện lựa chọn trang phục và cuối tuần thì đi đến trung tâm thương mại tìm hàng khuyến mãi và những món đồ đang mốt, chúng ta trở thành nô lệ của thời trang ngay cả khi không thật sự quan tâm đến thời trang. Hãy tạo một tủ quần áo cơ bản và lựa chọn từ một tủ quần áo gọn nhẹ được tuyển chọn theo mùa. Tôi đề nghị chỉ nên có ba mươi ba món đồ hoặc ít hơn.

8. Sắp xếp chuỗi thói quen cho quy trình buổi sáng. Nếu bạn biết phải làm gì trong mấy tiếng đồng hồ buổi sáng và dành khoảng thời gian đó cho các thói quen lành mạnh, bạn sẽ bớt mệt mỏi vì phải ra quyết định ngay từ khi còn chưa rời giường vào mỗi sáng. Xem Chương 19 để biết thêm chi tiết về cách xây dựng quy trình buổi sáng cho mình.

9. Loại bỏ những thứ không quan trọng. Nếu bạn muốn biết điều gì thật sự quan trọng đối với mình, hãy loại bỏ toàn bộ những thứ không quan trọng. Đơn giản hóa mọi thứ tạo ra một môi trường đòi hỏi ít lựa chọn hơn và giúp ta duy trì được nhiều

sinh lực và sức tập trung để đưa ra các quyết định cần thiết. Khi từ bỏ và buông tay, chúng ta có thể bỏ lỡ đôi điều, nhưng bạn không cần bận tâm đâu, vì thật hạnh phúc biết bao khi được sống cùng những thứ mình yêu thích và có thể đưa ra được những lựa chọn đem lại lợi ích lớn lao hơn nhiều so với việc lựa chọn món ngũ cốc hoàn hảo cho bữa sáng.

10. Quay lại với bài luyện tập cho trái tim. Hãy tạo ra và trân trọng những khoảnh khắc được kết nối với trái tim mình. Cứ tiếp tục quay lại với bài tập này. Cứ tiếp tục hỏi: "Điều này có quan trọng không?". Nếu bạn muốn làm nhiều hơn là chỉ lướt qua những phần quan trọng nhất trong đời mình, hãy xây dựng một cuộc sống có ít lựa chọn và có ít những việc gây xao nhãng hơn. Điều đó sẽ giúp sức khỏe, công việc và các mối quan hệ của bạn được cải thiện đáng kể.

Chương 27

HỌC LẠI NGHỆ THUẬT SỐNG THONG DONG

Chỉ cần nghe đến từ *thong dong* là tôi lại thấy được khích lệ để sống chậm lại, để ý và cảm nhận vạn vật xung quanh với niềm vui thích. Tôi đoán người phụ nữ luôn cài đặt lò vi sóng để tiết kiệm được giây nào hay giây đó mà tôi đề cập trong Chương 20 hẳn không hề biết sống thong dong. Có ai trong số chúng ta cũng vậy không? Quan niệm lấy những thành tựu đạt được làm thước đo đánh giá bản thân thật sự làm rối loạn khả năng buông bỏ và sống ung dung của chúng ta. Trong một thời gian dài, tôi không thể trở nên thong

dong mà không có một ly rượu. Tôi không thể buông bỏ nếu không có thứ gì đó giúp tôi thấy thư giãn. Nếu cố trở nên thong dong cho bằng được, đầu óc tôi sẽ loạn cả lên, bị ám ảnh về những việc còn dang dở, về việc chồng tôi sẽ nghĩ gì khi thấy tôi thiếu tham vọng đến vậy, về việc tôi có thể té ngã khi đang leo lên nấc thang thành đạt, rồi bị người khác giẫm đạp và vượt mặt. Tôi chưa từng có suy nghĩ làm ít đi sẽ giúp mình làm việc và sinh hoạt đúng đắn hơn, hiệu quả hơn. Khi cấm mình sử dụng điện thoại trong xe, ngừng kiểm tra e-mail mười phút một lần và thấy công việc được cải thiện, tôi nghĩ ý tưởng làm việc ít đi có lẽ có giá trị nào đó. Nếu bạn muốn cố gắng hết sức mình (giống tôi), xin hãy ngẫm xem nếu gắng sức ít đi chừng 5% hay 10% thì mọi chuyện sẽ ra sao. Có ai thật sự để ý không? Nếu dành 5% hay 10% đó để sống ung dung hơn, liệu bạn có thể cống hiến nhiều hơn chăng? Nếu bạn không có thời gian để thong dong hoặc nghĩ mình quá bận rộn không thể sống chậm, không thể gắn kết với những người thân yêu và chăm lo cho trái tim mình, hoặc bất cứ khi nào bạn suy ngẫm về cách phân bố thời gian của mình, hãy thử làm theo lời của tác giả Laura Vanderkam: "Thay vì nói 'Tôi không có thời gian', hãy thử nói 'Việc này không phải ưu tiên của tôi'" và xem bạn thấy như thế nào.

Nói về sự thong dong, tôi nhớ đến một đoạn trong quyển *Eat, Pray, Love* (tạm dịch: *Ăn, cầu nguyện, yêu*) của Elizabeth Gilbert. Khi đó cô đang sống ở Ý, một trong ba quốc gia được cô chọn làm nơi sinh sống trong vòng một năm. Đây là đất nước "ăn uống" - nơi cô tìm lại được niềm vui. Cô ngồi trong tiệm cắt tóc ở Ý cùng bạn bè. Cô nói thấy hơi tội lỗi vì ba tuần nay chỉ "học được vài từ tiếng Ý và ăn uống" (nghe thích nhỉ?). Anh bạn người Ý của cô nói rằng sở dĩ cô thấy tội lỗi là vì cô là người

Mỹ, và người Mỹ lúc nào cũng bận rộn và mệt mỏi, không biết đến niềm vui là gì, phải đợi người khác nói cho họ biết là họ đã tìm được niềm vui thì mới được. Vậy giải pháp của anh ấy là gì? Chính là quan niệm sống *dolce far niente* - "sự ngọt ngào lúc thảnh thơi" của người Ý. Lần cuối bạn mặc cho thời gian trôi đi và thong dong làm gì đó là khi nào? Có thể là một bữa ăn, hoặc dành thời gian ở bên ai đó bạn hiếm khi gặp. Có thể là chậm rãi nghiền ngẫm một cuốn sách và đi ngủ muộn hơn dự tính. Hoặc có thể là bạn không tài nào nhớ được lần cuối cùng ấy. Bạn đã đánh mất nghệ thuật sống thong dong rồi chăng?

Bạn biết mình đã đánh mất nghệ thuật sống thong dong khi bạn...

• tất bật đi qua viện bảo tàng như đi qua cổng sân bay.

• ăn tối vội vàng để còn kịp theo dõi chương trình truyền hình yêu thích.

• dắt chó đi dạo đến đầu ngõ thay vì đi ra tận công viên.

• ăn ở bàn làm việc, tay này lấy đồ ăn, tay kia đang gõ phím.

• gõ phím bằng cả hai tay, lướt như bay trên bàn phím.

• bỏ buổi tập yoga để tăng ca.

• nhảy phốc xuống giường và lao thẳng đến nhà tắm hoặc máy pha cà phê.

• không làm món yến mạch ninh vì quá mất thời gian.

Tôi đã không tài nào nhận diện được những cạm bẫy trên cho đến khi tự mình sập bẫy. Phần đông chúng ta được dạy rằng phải hoàn thành công việc quan trọng hơn là tận hưởng cuộc sống, thong thả và để cho các khoảnh khắc nối tiếp nhau trôi

qua. Trong thời gian biểu kín mít, có lẽ sẽ có những bữa ăn trong lúc lái xe, có lịch ghi chú không còn khoảng trắng, có việc lái xe như bay, nghe điện thoại trong xe, có lo âu, có phản ứng bộc phát, không suy nghĩ trước khi làm, có mua sắm bốc đồng, có những cuộc trò chuyện một chiều và những lần bỏ lỡ cơ hội tận hưởng cuộc sống. Không có việc nào là *dolce far niente* cả.

Bạn nợ bản thân và những người thân yêu một điều, đó là bắt đầu đón nhận và tận hưởng cuộc sống, chứ đừng sống chỉ để hoàn thành mọi việc, vì khi làm xong hết mọi việc rồi… thì đó cũng là lúc đặt dấu chấm hết. Hãy nghĩ đến những khoảnh khắc bạn bỏ lỡ mỗi ngày vì đang trong chế độ vận hành tự động. Chỉ cần xét ngày hôm qua thôi. Điểm lại ngày hôm qua trong đầu xem nào. Đã có những chuyện gì, từng khoảnh khắc một nhé? Bạn có thể nhớ lại các cuộc trò chuyện hoặc những việc khác không, hay mọi thứ đều mơ mơ hồ hồ? Giờ thì chuyển sang nghĩ về những khoảnh khắc bạn có thể bắt đầu tận hưởng bằng cách dậy sớm hơn vài phút, bỏ bớt một bổn phận vô nghĩa nào đó và tắt ti-vi. Khi đi nghỉ mát, nghĩ xem bạn cảm thấy như thế nào (trừ khi bạn bị ám ảnh với việc lập kế hoạch và ngày nào cũng có lịch trình). Khi đi nghỉ mát, bạn gạt hết mọi chuyện lại sau lưng và đôi khi còn chẳng buồn chú ý đến thời gian nữa. Kết thúc chuyến đi, bạn thấy thật thư giãn và hạnh phúc. Có thể bạn sẽ nhận thức được rõ hơn về những việc đang diễn ra quanh mình và có thể tập trung được lâu hơn.

Bạn có thể khiến cuộc sống thường ngày của mình tràn đầy sự thư thái và thấu suốt bằng cách học lại nghệ thuật sống thong dong mà bạn đã quên. Làm việc nhiều hơn, lâu hơn, chăm chỉ hơn để kiếm tiền cho chuyến nghỉ mát sắp tới không phải là đáp án đúng. Đưa cách sinh hoạt như khi đi nghỉ mát vào cuộc sống thường ngày của bạn mới là sự lựa chọn tốt hơn. Việc này

đòi hỏi phải luyện tập, phải có chủ đích và cam kết sắp xếp lại thứ tự ưu tiên, nhưng một khi thành công, bạn sẽ có thể tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Ngoài ra, bạn còn có thể đạt được một lợi ích phụ, đó là sống tình cảm hơn, giàu tính sáng tạo và làm việc năng suất hơn nữa. Thay vì làm việc chăm chỉ hơn, bạn có thể bắt đầu làm việc thông minh hơn.

Các phương pháp luyện tập để lấy lại nghệ thuật sống thong dong

Trước tiên, hãy thong dong. Buổi sáng thức dậy, hãy hít thở và duỗi người. Nhìn ra ngoài cửa sổ trước rồi hẵng nhìn máy tính hay điện thoại. Mỉm cười. Hãy chuẩn bị cho ngày mới với một buổi sáng thư thả hơn.

Ăn trưa lâu hơn. Lên kế hoạch cho bữa ăn trưa của mình. Bạn có thể đi một mình hoặc dẫn theo bạn bè. Hãy cưỡng lại nỗi thúc giục muốn kiểm tra điện thoại - thậm chí bỏ điện thoại ở nhà hay tắt máy thì càng tốt. Thưởng thức một ly sô-đa hoặc rượu sâm-banh. Cảm nhận bọt khí trên đầu lưỡi. Nếu bạn đang ngồi giữa ánh nắng, hãy trân trọng cảm giác ấm áp trên làn da. Gọi và thưởng thức món ăn, mỗi lần một món thôi. Nhấm nháp từng miếng một.

Ba mươi phút sáng tạo. Thử vẽ đi, dù bạn không biết vẽ, hoặc thử một cuốn sách tô màu dành cho người lớn. Đừng lo lắng về kỹ thuật hay sự hoàn hảo gì cả, cứ hết lòng và hết sức làm một việc nào đó là được. Trong ba mươi phút sáng tạo kế tiếp, thử vẽ vời hoặc viết lách gì đó. Hãy để bản thân có thời gian và có quyền được thong thả sáng tạo. Để có nhiều cảm hứng sáng tạo hơn nữa, hãy đọc cuốn *The Artist's Way* (tạm dịch: *Cách của người nghệ sĩ*) của Julia Cameron. Tôi có thể viết lách và sáng tạo được như ngày nay là nhờ làm theo những chỉ dẫn trong

cuốn sách này và các gợi ý tuyệt vời của tác giả vài lần trong vòng hai mươi năm qua.

Lên kế hoạch cho bữa ăn. Hãy nuôi dưỡng cơ thể và tâm hồn bằng một bữa ăn được nấu chậm. Chọn một công thức đòi hỏi bạn phải tập trung. Mở những bản nhạc giúp bạn hòa mình vào hiện thực (với tôi là nhạc của Diana Krall) và chậm rãi cắt rau củ, pha nước sốt và bài trí bàn ăn. Thắp nến và gọi bạn bè hoặc người thân đến ăn tối. Nếu chỉ có mình bạn, hãy ngồi vào bàn ăn và thỏa thích ngắm nhìn đồ mình nấu. Tắt đèn, ngưng sử dụng điện thoại và các thiết bị điện tử khác trong phòng, rồi báo cho mọi người biết có món ngon đang chờ. Nếu thành công trong việc phục hồi nghệ thuật sống thong dong, thời gian ngồi vào bàn thưởng thức bữa ăn của bạn sẽ còn lâu hơn cả thời gian nấu bữa ăn nữa đấy.

Nghỉ giải lao uống cà phê. Trong quyển *Fika: The Art of the Swedish Coffee Break* (tạm dịch: *Fika: Nghệ thuật nghỉ giải lao uống cà phê của người Thụy Điển*), hai tác giả Anna Brones và Johanna Kindvall hết lời ca ngợi giờ nghỉ giải lao uống cà phê của người Thụy Điển. Họ mô tả thế này: "*Fika* vừa là động từ, vừa là danh từ; khái niệm *fika* rất đơn giản. Đó là thời điểm bạn nghỉ giải lao, thường với một tách cà phê, nhưng cũng có thể thay bằng trà, rồi tìm một chiếc bánh nướng ăn kèm. Bạn có thể giải lao một mình, cũng có thể tụ tập với bạn bè. Bạn có thể giải lao ở nhà, trong công viên hay nơi công sở. Nhưng điều thiết yếu là bạn phải làm vậy, phải dành thời gian để nghỉ giải lao: đó mới là trọng tâm của *fika*." Họ nói *fika* không chỉ là giờ nghỉ giải lao uống cà phê, mà còn là thời điểm để sống chậm lại và trân trọng những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Đó chính là sống thong dong.

Đi dạo một chút. Tại hầu hết các thị trấn, làng mạc và thành thị ở Ý, đến tối là người dân lại ra ngoài tản bộ, như thế gọi là *la passeggiata*, từ này có nghĩa là "đi dạo một chút". Họ không ra ngoài để đốt ca-lo-ri hay để vận động cho cơ bắp rắn chắc, cũng chẳng phải để giảm căng thẳng gì cả. Họ đi dạo một chút để gặp gỡ người khác và để bản thân mình được gặp gỡ, để trở thành một phần trong cộng đồng. Họ chậm rãi dành thời gian cho nhau. Lần tới, khi ăn tối xong, thay vì vội vã rửa bát, dỗ con đi ngủ hay hoàn thành công việc, bạn hãy đi dạo một chút và thật sự gặp gỡ người khác xem sao. Dù bạn sống ở nơi đâu, hãy áp dụng thói quen *la passeggiata*.

Cha mẹ tôi chuyển đến Ý sống vào năm 2012, khi đó tôi rất mong cũng sẽ được đến đó sống. Dù công cuộc sống chậm của tôi bắt đầu từ trong nhà, tôi thật sự muốn được sống những ngày tháng nhàn nhã trên đất Ý để cảm ơn Elizabeth Gilberth, nguồn cảm hứng *dolce far niente* của mình. Khi chúng tôi rong ruổi qua Milan, Florence, Tuscany và cuối cùng là Rome, tôi không lùng sục tìm mua kính râm hay sắm những món trang sức rẻ tiền để làm lưu niệm nữa. Thay vào đó, tôi rất thong dong. Tôi nhắm mắt lại, nhấm nháp hương vị của rượu vang và pizza trong bữa trưa. Tôi lắng nghe âm thanh của những hạt cà phê đang chuyển mình thành một ly cà phê espresso hoàn mỹ. Tôi lạc giữa những gương mặt tươi cười đang ném tiền xu vào đài phun nước Trevi[1] trong lúc ước nguyện. Tôi thích rong chơi ở các thành phố nổi tiếng của Ý, và thành phố Arezzo[2] là nơi tôi đã thực hiện những chuyến đi dạo nho nhỏ đồng thời được cảm nghiệm ý nghĩa thật sự của cách sống *dolce far niente*.

[1] *Một đài phun nước nổi tiếng nằm ở quận Trevi, Rome. Người ta tin rằng ném một đồng xu vào đó sẽ giúp mình có dịp quay*

lại Rome, ném hai đồng xu là điềm báo đám cưới sắp đến.

[2] *Thủ phủ tỉnh Arezzo thuộc vùng Tuscany.*

Thứ quý giá nhất tôi có được trong chuyến đi đến Ý không phải là những món đồ, mà là những trải nghiệm sống trọn vẹn, chẳng hạn như ngồi quanh bàn ăn bài trí đẹp đẽ, giúp mẹ tôi phơi quần áo trên ban công, nơi có thể nhìn thấy những triền đồi nhấp nhô của vùng Tuscany, và dạo bước trên những con phố hẹp rải đá cuội. Thứ quý giá ấy là tiếng cười, là những chuyến đi tàu hỏa, nghệ thuật và sự gắn kết. Một khi bạn đã nhận ra và gắn kết với điều quý giá thật sự của mình, rồi dành thời gian để sống thong thả hơn, bạn sẽ thấy những thứ còn lại chỉ là đồ đạc mà thôi, và rốt cuộc bạn cũng có thể từ bỏ chúng.

Chương 28

NẮM BẮT NHỊP ĐIỆU CỦA TỰ NHIÊN

Nghĩ lại những lúc sống xa rời bản thân và không nhớ ra mình là ai, tôi hiểu vì sao mình lại sống như thế lâu đến vậy. Tôi không tập trung vào việc trước mắt, hoặc ít nhất là thường không được tập trung. Tôi mải bận rộn, bị xao nhãng và phân tán sự tập trung cho đủ thứ chuyện, nhưng lại bỏ qua khoảnh khắc ngay trước mắt. Mọi việc tôi làm đều là hòn đá lót đường cho việc tiếp theo. Tôi hiếm khi làm việc gì vì chính việc đó, mà chỉ toàn vì những mục tiêu lớn lao hơn. Tôi nỗ lực giành chỗ đứng trong tương lai và lo âu về sự bất định của những gì sắp đến. Điều đó khiến tôi không thể nào ở yên một chỗ hoặc gắn kết với con người thật của mình. Có những người lại vật lộn với quá khứ. Day dứt với cảm giác tội lỗi và hối

tiếc hoặc tự hỏi điều gì sẽ diễn ra ngăn ta sống trọn vẹn với những điều ở ngay trước mắt ta.

Còn có những yếu tố khác ngăn không cho ta sống trọn vẹn nữa. Chẳng hạn như sự xao nhãng, sự bận rộn, cảm giác quá tải, tình trạng kiệt quệ và bệnh tật. Làm sao ta có thể có mặt tại đây với đôi chân vững vàng trên mặt đất và đặt tâm trí vào cuộc trò chuyện trong khi đang lo lắng về mục tiếp theo trong danh sách việc cần làm, về những việc còn dang dở, về việc tìm đâu ra năng lượng để còn ganh đua và cả việc tìm cách thức kiếm sống. Kết hợp những điều gây xao nhãng bên trong qua thông báo từ điện thoại, tin cập nhật trên Facebook và những việc gây xao nhãng xuất phát từ bên ngoài khác, tôi dần hiểu rõ tại sao muốn có sự tập trung thì phải chú tâm luyện tập, chứ không thể mong rằng nó sẽ tự nhiên mà đến. Tôi thấy tội lỗi vì cứ liếc nhìn điện thoại trong khi đang trò chuyện, hoặc thấy tội lỗi vì mải suy nghĩ đâu đâu, nhưng sự đơn giản sâu lắng giúp tôi nhanh chóng tỉnh táo lại, nhận ra mình đang lạc bước và giúp tôi tạo nên một môi trường có ít những việc gây xao nhãng và có nhiều sự gắn kết hơn. Sự đơn giản trong tâm hồn giúp bạn có thêm thời gian và không gian, cũng như chú tâm hơn vào khoảnh khắc trước mắt, hoặc chí ít là có khả năng nhận ra việc sống trong khoảnh khắc đó có ý nghĩa đến đâu. Khi tập trung vào hiện tại, bạn đang gắn kết với những người xung quanh, với công việc hoặc bất cứ điều gì bạn đang trải nghiệm.

Sự gắn kết là một lợi ích mà bạn có được khi tập trung sống trong khoảnh khắc hiện tại. Một cái lợi khác là bạn sẽ phản ứng ôn hòa hơn bình thường. Việc phản ứng quá mức không bao giờ xuất phát từ một tâm hồn thanh tĩnh, yên bình và tập trung cho hiện tại cả. Cứ khi nào phản ứng quá mức là khi ấy

tôi lại không tập trung vào hiện tại. Tôi bị xao nhãng, mệt mỏi hoặc xa cách vì một lý do nào đó. Tôi không thật sự có mặt ở đấy. Có lúc tôi nghĩ mình đang kiếm thêm thời gian để làm được nhiều việc hơn, nhưng thật ra là tôi đang bắt tâm trí phải hiện diện. Hiện diện triệt để.

Nắm bắt nhịp điệu của tự nhiên

Tập trung vào hiện tại đòi hỏi ta phải kiên nhẫn. Nhà thơ Ralph Waldo Emerson[1] nói: "Hãy nắm bắt nhịp điệu của tự nhiên: bí quyết là hãy kiên nhẫn". Nhờ đi dạo, leo núi và ngắm bình minh mà tôi thấy được những thứ đẹp đẽ, huyền diệu nhất trên đời vận hành theo nhịp điệu riêng của chúng. Không biết bao lần tôi đã cố giục người khác đi nhanh hơn và tránh đường để tôi có thể tiếp tục với lịch làm việc bận rộn của mình, nhưng làm vậy chẳng bao giờ có tác dụng cả. Những cố gắng lớn nhất của tôi vẫn cứ thất bại hết lần này đến lần khác. Tôi chỉ có thể chuốc bực vào người. Tôi bực mình với những người lái xe chậm rì, những ai muốn viết séc ở tiệm tạp hóa, những người lần đầu đi du lịch lúc bước qua cửa an ninh và những đồng nghiệp không chuẩn bị gì khi đi họp. Sao mọi người không thể đi theo nhịp độ của tôi?

[1] *Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882) là nhà thơ, nhà viết tiểu luận, triết gia nổi tiếng của Mỹ.*

Tâm trạng của tôi chuyển từ nóng nảy sang kiên nhẫn vào một chiều tháng Mười Hai nọ ở bưu điện. Người ta xếp thành một hàng dài, chỉ có một nhân viên phục vụ và người phụ nữ đằng trước tôi quyết định cứ nhẩn nha chọn con tem hoàn hảo. Tôi bực điên người. Bà ấy không thể chọn đại một con tem được à? Sau khi chọn xong, bà ấy quay lại và nhận ra người phụ nữ sau

lưng tôi. Lâu rồi họ chưa gặp nhau nên họ đứng lại chuyện trò với nhau đầy xúc động. Tôi bất đắc dĩ phải nghe câu chuyện của họ. Chồng của họ vừa mới qua đời tháng trước vì bệnh ung thư. Người phụ nữ ban nãy chọn tem để gửi thiệp cảm ơn cho những người đã đến dự tang lễ chồng mình. Mắt tôi nhòe đi vì thương cảm, đau buồn và xấu hổ về sự nóng nảy của mình. Trước khi ôm tạm biệt nhau, một người phụ nữ nói với người kia: "Giờ ta có thể cùng độc thân rồi". Câu nói này làm tôi quên đi sự hối hả của mình. Tôi khắc ghi khoảnh khắc đó cùng với họ, và tôi sẽ không bao giờ quên cuộc trò chuyện ấy.

Ngoài việc giảm bớt nhịp độ trong cuộc sống của mình và tẩy chay sự bận rộn, điều giúp tôi nhiều nhất trong việc trở nên kiên nhẫn chính là xem người khác như những con người. Khi có người cứ mãi lần chần chọn tem, người đó không xuất hiện để trừng phạt tôi hay hủy hoại một ngày của tôi. Người đó chỉ là một người phụ nữ đau khổ vì mất chồng và đang chọn những con tem hoàn hảo để tưởng nhớ chồng mình.

Chương 29

ĐẶT TAY LÊN CHỖ TRÁI TIM

Ta lại đến bài tập này rồi. Nếu bạn chỉ mới bắt đầu luyện tập đặt tay lên chỗ trái tim, hãy xem lại các chương nói về bài tập đặt tay lên chỗ trái tim trong phần một và phần hai để biết thêm hướng dẫn chi tiết về việc phải khởi đầu ra sao. Còn nếu vừa đọc vừa luyện, có lẽ bạn sẽ thấy dễ ngồi yên hơn, hoặc thấy mình đang mong đợi bài tập tiếp theo. Hoặc cũng có thể việc luyện tập của bạn không được suôn sẻ. Nếu bạn loay hoay không biết phải hỏi trái tim mình những câu gì hoặc khó lòng ngồi yên và chờ đợi câu trả lời, bạn không là người duy nhất đâu. Dù đã luyện tập nhiều năm trời, vẫn có những khi tôi thấy ba phút sao mà dài như cả thế kỷ, lại có những khi tôi không muốn cuộc trò chuyện với trái tim mình

chấm dứt. Tôi kết hợp bài tập đặt tay lên chỗ trái tim với các hình thức thiền khác hoặc viết lách, và nếu việc luyện tập không được ổn, tôi sẽ dành thêm thời gian để viết lách hoặc ngồi yên. Điều quan trọng không phải là luyện tập suôn sẻ, hay là lần nào câu trả lời cũng tuôn ra ào ào. Cứ tiếp tục hiện diện đi. Cứ tiếp tục gắn kết với trái tim mình nhé.

Jess Lively, một người làm chương trình podcast[1] kiêm người hướng dẫn về trực giác trên mạng, đã chia sẻ về phương pháp luyện tập viết thư cho trực giác của cô. Khi cảm thấy không chắc chắn về một việc gì đó, cô hỏi trực giác của mình và ghi chép lại cuộc trò chuyện với trực giác để làm rõ các tình huống khác nhau trong công việc và cuộc sống của mình. Sau đây là lá thư cô viết khi đang cân nhắc chuyện bán nhà và phần lớn tài sản để đi du lịch và làm việc từ xa ở nhiều địa điểm khác nhau trên thế giới.

[1] *Các tập tin âm thanh hoặc video số mà người dùng có thể tải về và nghe.*

Trực giác thân mến,

Tôi nên hiểu tình huống này thế nào đây?

Bạn được nhiều người yêu quý.

Tôi sợ lắm.

Tôi biết.

Vì sao?

Vì bạn nghĩ mình có thể làm việc này thật hoàn hảo nhưng lại không thể.

Nghĩa là sao?

Bạn muốn sắp xếp ổn thỏa mọi việc.

Sao mọi việc không được sắp xếp ổn thỏa?

Bạn không biết tiếp theo mình sẽ sống ở đâu.

Đây là điều bạn muốn ở tôi ư?

Tôi muốn bạn hãy yêu thương đi.

(Chuyện này có vẻ khó hiểu thật đấy, đồng thời, mọi thứ dần bộc lộ rõ ràng, mạch lạc đến khó tin.)

Không có điều gì gây trở ngại hay trì hoãn cả.

Vì đây là điều bạn muốn mà.

Vậy ư?

Đúng thế.

Tại sao?

Vì bạn muốn có một cuộc sống mới mà trước đó mình chưa từng hình dung được.

Thế à?

Ừ.

Vì sao?

Rồi bạn sẽ biết.

Bạn có yêu tôi không?

Có chứ. Một tình yêu vô điều kiện.

Tôi sẽ ổn chứ?

Ổn mà.

Tôi sẽ được an toàn chứ?

Chưa bao giờ bạn được an toàn như thế luôn.

Bạn bảo tôi nên làm gì đây?

Hãy tin tưởng.

Còn cô chó Ellie của tôi thì sao?

Hãy hết lòng yêu quý nó.

Cảm ơn. Hẹn gặp lại.

Các câu trả lời và phương hướng mà trực giác của Jess đưa ra không rõ ràng cho lắm, nhưng cô ấy có được sự đảm bảo mình cần để tiến về phía trước. Cô ấy đã bán nhà cùng phần lớn tài sản và đã đến sống tại London, Lisbon và Cape Town (Nam Phi) trong năm vừa qua, chưa kể các điểm đến khác. Cô đang sống *một cuộc sống mới mà trước đó mình chưa từng hình dung được.*

Câu hỏi gợi ý để có thêm thời gian

Sao mình lại bận rộn đến vậy? Ta dễ dàng đổ lỗi là các đòi hỏi của lịch làm việc đã khiến mình bận rộn, nhưng hãy quan sát kỹ hơn xem. Vì đâu mà việc bận rộn và tỏ ra bận rộn lại quan trọng đối với bạn?

Việc này có quan trọng đối với mình không? Khi cân nhắc một lời mời, hãy hỏi: "Việc này có quan trọng đối với mình không?" để có thể xác định xem lý do nhận lời của mình có đúng hay không.

Nếu việc này chẳng bao giờ hoàn thành được thì sao? Hãy cân nhắc các hạng mục trong danh sách việc cần làm của bạn. Nếu bạn không trì hoãn và chuyển bớt công việc sang ngày mai mà

gạch chéo hết một lượt thì sao? Nếu bạn không thể bỏ được, vậy có ai có thể giúp bạn được không?

Mình muốn phân bổ thời giờ quý báu của mình ra sao? Hãy suy ngẫm xem bạn thật sự muốn dùng từng giây phút, từng khoảnh khắc của mình làm gì.

Để có thời gian: Các bước thực hiện

Hãy áp dụng danh sách sau đây theo trật tự bất kỳ, mỗi lần thử một việc.

Xây dựng quy trình buổi sáng dài năm phút. Đừng tắt chuông báo thức để ngủ nướng thêm năm phút nữa, thay vì làm thế, hãy thực hiện một hoạt động yêu thích. Năm phút ước chừng không đủ, nhưng khởi đầu nhiêu đó là được rồi. Nếu bạn muốn tập luyện nhiều hơn năm phút, hãy cố kiềm chế mong muốn đó.

X*ây dựng quy trình buổi sáng bằng cách sắp xếp chuỗi thói quen.* Bổ sung một hoạt động dài năm phút nữa vào quy trình của bạn. Trong một tuần, hãy sắp xếp thêm một hoạt động dài năm phút khác. Thử để ý đến các chuỗi thói quen khác trong ngày và xem thói quen này thúc đẩy thói quen tiếp theo như thế nào.

Vui vẻ tuân thủ kỷ luật. Nếu bạn thấy chật vật với các thói quen mới hoặc với việc duy trì quy trình mới, hãy chọn một trong các đề xuất trong Chương 19 và làm cho quy trình và việc tuân thủ kỷ luật của mình trở nên vui vẻ hơn nhé.

Chọn cách xử lý lịch làm việc của mình. Nếu lịch làm việc đã kín mít, bạn có ba lựa chọn:

1. Lo lắng về mọi thứ trong lịch làm việc và than vãn rằng mình bận rộn đến độ nào.

2. Bỏ bớt vài việc ra khỏi lịch để có chỗ cho chuyện khác quan trọng hơn.

3. Thừa nhận rằng lịch làm việc của mình đã kín và từ chối những chuyện khác để có thể tận hưởng những gì trước mắt.

Hãy nhớ rằng bạn luôn được lựa chọn.

Ngừng chơi đùa với thời gian của mình. Thay vì tiết kiệm vài giây bằng mấy mẹo tăng hiệu suất, hãy giành lại cuộc sống của bạn bằng cách sống chậm lại và có chủ đích rõ ràng hơn về cách phân bổ thời gian của mình.

Tẩy chay sự bận rộn. Thực hiện thử thách tẩy chay sự bận rộn kéo dài hai mươi mốt ngày trong Chương 22. Hoặc ghé thăm trang web bemorewithless.com/the-busy-boycott để được hướng dẫn thực hiện thử thách kéo dài ba tuần lễ này qua e-mail.

Chọn công việc để gắn bó. Có lẽ đây không phải là một "việc nhỏ", nhưng hãy dành thời gian để nhìn lại công việc của mình. Công việc và cuộc sống của bạn gắn bó chặt chẽ với nhau. Hai mặt này có thể hỗ trợ cho nhau, hoặc không. Công việc có giúp bạn phát triển bản thân không, hay biến bạn thành một con người khác? Nếu cần, hãy thử cân nhắc chuyện đổi việc.

Hãy làm một chiến binh lịch thiệp. Hãy chiến đấu vì sức khỏe, tình yêu và cuộc sống của bạn, nhưng hãy chiến đấu một cách lịch thiệp. Hãy vạch ra giới hạn chấp nhận trong lòng mình.

Đặt điện thoại xuống. Nhìn vào mắt người khác và cho họ thấy bạn có nhìn họ, có lắng nghe họ. Điện thoại của bạn có thể đợi

được. Nếu bạn không thể cưỡng lại việc kiểm tra điện thoại khi nó nằm gần đó, hãy tắt máy và để nó trong phòng khác.

Nghỉ ngơi. Đừng đợi đến khi bị bệnh, khi cơ thể của bạn buộc bạn phải nghỉ ngơi. Thay vào đó, nhớ thường xuyên nghỉ ngơi. Ngủ thật ngon và phải giải lao khi làm việc.

Làm một chiếc hộp Sabbath. Dẹp hết những thứ khiến bạn bận rộn và xao nhãng vào trong đó để khuyến khích bản thân nghỉ ngơi, bao gồm cả điện thoại, máy tính bảng và các thiết bị điện tử khác của bạn. Những thứ không vừa để bỏ vào trong hộp thì hãy hình dung trong đầu là bạn đã cất đi rồi, chẳng hạn như máy giặt, xe ô tô và những thứ khác lôi kéo bạn làm việc nhà và trở nên bận rộn. Đồng thời cũng cất đi những việc còn dang dở và những nỗi lo âu, bằng cách viết chúng ra giấy và đặt vào trong hộp. Đậy hộp lại một lúc và nghỉ ngơi.

Từ chối. Hãy bảo vệ thời gian và các mối ưu tiên của bạn bằng cách nói lời từ chối. Cứ hỏi trái tim mình: "Được hay không?". Hãy tin vào câu trả lời. Hãy nhớ là trái tim bạn biết nhiều điều lắm đấy.

Tập tinh giản tâm hồn. Tìm những thời điểm trong ngày mà bạn có thể sắp xếp hợp lý hơn để giảm bớt sự mệt mỏi vì phải ra quyết định. Bắt đầu từ thực phẩm, tủ quần áo và quy trình buổi sáng.

Thong dong. Bắt đầu dành nhiều thời gian để ngồi bên bàn ăn hơn là nấu nướng. Nhấm nháp từng miếng một. Tắt ti-vi đi và ngắm nhìn bầu trời sao.

Nắm bắt nhịp điệu của tự nhiên. Hãy tập trung vào hiện tại. Hãy trở thành một phần trong những khoảnh khắc quý báu nhất của mình bằng cách hiện diện trong đó.

Phần bốn

XÂY ĐẮP YÊU THƯƠNG: ĐIỀU THẬT SỰ QUAN TRỌNG

Sống đơn giản chính là con đường quay lại với tình yêu thương.

Tình yêu thương luôn là điều quan trọng. Ban đầu tôi không biết điều đó vì mải chú trọng vào tác động và cơ chế của các thay đổi mình đang tiến hành. Tôi chỉ nhìn vào cách thức thay vì nhìn vào toàn cảnh. Khởi đầu có nhiều nỗi sợ hãi đến mức tôi chỉ biết tập trung vào những gì ngay

trước mắt. Tương lai thật đáng sợ. Tôi sợ sức khỏe sa sút, sợ chuyện tiền nong, sợ mình sẽ mắc kẹt với công việc mình không thích, sợ mình sẽ luôn quá tải, mất tập trung và kiệt sức. Thật khó thấy được tình yêu thương giữa những điều đó, nhưng bằng từng bước nhỏ, nỗi sợ đã tan biến. Khi tôi bắt đầu thấy ổn hơn và nhớ ra mình là ai, niềm hy vọng xuất hiện. Sự nhẹ nhàng khi có nhiều không gian hơn và cuộc sống đỡ bừa bộn hơn là liều thuốc chữa lành nỗi sợ hãi. Khi bắt đầu có nhiều thời gian hơn bằng cách loại bỏ những thứ không quá quan trọng và đổi nghề, tôi tìm được tự do. Hy vọng, sự nhẹ nhõm và tự do đều là những lợi ích phụ tuyệt vời mà lối sống đơn giản mang lại, nhưng điều tốt đẹp nhất chính là tôi đã tìm được con đường đưa mình quay lại với tình yêu thương.

Tình yêu thương gắn chặt với mọi thay đổi bạn đang thực hiện, với con người bạn sắp trở thành và cuộc sống bạn đang xây dựng. Cách sống đơn giản sẽ giúp thay đổi tủ quần áo, tủ bếp và mọi không gian khác trong cuộc sống của bạn, nhưng đồng thời cũng có tác dụng với trái tim bạn nữa. Một khi tất cả những thứ đang đè nặng trên vai và ghì chặt bạn biến mất, những gì còn lại chính là tình yêu thương.

Sự đơn giản trong tâm hồn cũng sẽ giúp bạn tìm được con đường đưa mình quay trở lại với tình yêu thương.

Chương 30

NHỮNG CHIẾC HỘP KÝ ỨC

Tôi từng là cô gái của chiếc hộp ký ức. Kể từ năm lớp bốn, năm nào tôi cũng viết nhật ký vào một cuốn sổ có khóa và cho những món đồ nho nhỏ của mình vào trong hộp. Cha mẹ tôi cũng bận rộn thu thập những mảnh ký ức của tôi. Tôi lưu giữ những lời nhắn từ bạn bè trên lớp, còn mẹ tôi thì cần mẫn lưu lại từng tờ phiếu thành tích học tập và những lá thư giới thiệu ngợi khen nức nở của giáo viên. Dù những lá thư ấy ngày càng ít khen ngợi hơn, nhưng mẹ tôi vẫn giữ chúng.

Suốt hàng chục năm trời, tôi đã cẩn thận cất giữ và chuyển những chiếc hộp ký ức của mình từ căn nhà này sang căn nhà

khác, từ bang này sang bang khác, dù hầu hết các kỷ vật đó không còn liên hệ gì với những thứ quan trọng của tôi nữa. Những món đồ xưa cũ đại diện cho những thăng trầm trong đời ấy không thể khiến tôi nhớ lại những ký ức mình muốn lưu giữ. Có vài thứ làm được thế, nhưng hầu hết các đồ vật tôi giữ chỉ là những mảnh giấy và mẩu nhựa đã mất đi ý nghĩa từ lâu. Bấy lâu nay, tôi lưu giữ quá khứ để lấp đầy tương lai, nhưng thật ra là đang gây tổn hại đến hiện tại và khả năng tập trung vào hiện tại của mình.

Trước khi tôi bắt đầu bỏ đi đồ đạc cá nhân, những thứ đồ đó đều rất quan trọng. Kể từ khi trưởng thành cho đến lúc bắt đầu quá trình đơn giản hóa cuộc sống của mình, tôi đã chuyển nhà ít nhất mười lần. Mỗi lần chuyển nhà là một cơ hội hoàn hảo để vứt bỏ đống đồ đó, nhưng thay vì làm vậy, tôi lại đóng thùng chúng và lấy bọc xốp bong bóng bọc kín từng thứ một mang theo. Từng căn nhà lại mời mọc tôi mua sắm nhiều hơn, có thêm đồ đạc và cuối cùng là mang về thêm một mớ bọc xốp bong bóng. Nhưng vấn đề nghiêm trọng là vì thứ gì cũng quan trọng, thành ra chẳng có gì quan trọng hết.

Năm lần bảy lượt tinh giản và bỏ bớt đồ đạc đã hé lộ điều gì là quan trọng đối với tôi. Một ví dụ là giáo trình của tôi khi còn học ở trường Cao đẳng Mỹ thuật và Thiết kế Savannah. Tôi theo học mỹ thuật trước cả khi đồ họa máy tính hay e-mail ra đời. Tình yêu mỹ thuật của tôi vẫn luôn còn đó, nhưng những cuốn sách kia thì chẳng còn phù hợp nữa. Vậy tại sao tôi lại giữ mấy cuốn sách mỹ thuật lỗi thời mà không dành thời gian vẽ vời hoặc theo học một lớp nhiếp ảnh?

Cứ bỏ được một "thứ" là tâm hồn tôi lại đòi hỏi nhiều hơn - không phải đòi hỏi thêm đồ đạc, mà là thêm cảm xúc và tác

dụng mà món đồ đó hứa hẹn sẽ mang lại cho tôi. Liệu tôi có thể làm được như vậy mà không cần món đồ đó đóng vai trò "cầu nối" hay không? Tâm hồn tôi muốn tạo nên các tác phẩm nghệ thuật và cần có thời gian để sáng tạo. Tôi phải trân trọng điều đó. Cách duy nhất để làm được vậy là phải vứt bỏ đồ đạc và tìm thêm không gian và thời gian để bồi đắp tâm hồn. Nhằm tận hưởng trọn vẹn niềm vui trong cuộc sống hiện tại và tập trung vào những điều tốt đẹp của ngày hôm nay, tôi phải ngừng níu kéo quá khứ. Tôi có quyến luyến những món đồ thuộc về quá khứ ở một mức độ nào đó, vì nghĩ đấy là một cách níu kéo các mối quan hệ. Khi tôi cất giữ những món đồ thuộc về một mối quan hệ nào đó, đó là vì mối quan hệ ấy có điều gì còn chưa được giải quyết và tôi hy vọng sẽ khắc phục điều đó trong tương lai, hoặc là vì mối quan hệ ấy tốt đẹp đến mức tôi không nghĩ mình đủ may mắn để có được sự tốt đẹp ấy lần nữa. Tôi nghĩ mình có thể lưu giữ các mối quan hệ bằng cách nhồi nhét chúng vào trong hộp. Bạn đang cất bao nhiêu mối quan hệ trong gác mái, trong ga-ra hoặc dưới gầm giường? Tình yêu thương không đơm hoa kết trái trong những góc khuất ấy đâu.

Krissy Barker, người lãnh đạo mảng phát triển của nhiều tổ chức phi lợi nhuận lớn, chia sẻ cô cất giữ mọi tấm thiệp sinh nhật, thiệp mời đám cưới, thiệp Giáng sinh và thiệp báo có con mà cô từng nhận được. Năm cô hai mươi sáu tuổi, cha cô đột ngột qua đời sau một ca phẫu thuật tim phức tạp, rồi tám năm sau đó, mẹ cô mất sau sáu tháng trời chiến đấu với căn bệnh ung thư tuyến tụy. Lúc ấy chiếc hộp đựng thiệp của Krissy càng đầy thêm với những tấm thiệp chia buồn từ tang lễ và những thứ khác mà cha mẹ cô để lại. Khi bắt đầu tinh giản đồ đạc, cô bắt tay vào những chiếc hộp đựng thiệp trước tiên. "Buồn cười là mớ thiệp đó chỉ nằm yên trong một chiếc hộp đặt trong tủ

quần áo thôi. Tôi không bao giờ liếc nhìn hay đọc chúng cả", cô nói. Cô quyết định đọc toàn bộ số thiệp lần cuối và rồi bỏ chúng đi, trừ hai tấm thiệp sinh nhật - một tấm từ mẹ cô và tấm kia từ cha cô. Cô đã quên mất hai tấm thiệp này, tìm được chúng đem lại cho cô một bất ngờ đầy xúc động, vì trong thiệp là những dòng viết tay chứa chan tình cảm của cha mẹ cô. Bây giờ, cô cất cả hai tấm thiệp đó trong ngăn kéo đầu giường. Nhờ dọn dẹp mớ hộp chứa đồ mà cô có chỗ lưu giữ những tấm thiệp chứa đựng tình cảm cha mẹ dành cho mình và có thể giải quyết một vài nỗi đau buồn mà ngày còn trẻ cô không biết phải xử lý thế nào. Cô trân trọng từng câu chữ và rất vui vì cha mẹ luôn kề cận bên trái tim mình.

Khi bước vào giai đoạn tinh giản đồ đạc cuối cùng của mình, cũng giống Krissy, tôi sàng lọc từng tờ ghi chú đã phai màu mực, từng bài kiểm tra điểm cao và điểm kém, những lá thư từ bà tiên răng[1] và các món đồ khác còn sót lại từ tuổi thơ tôi. Trưởng thành rồi tôi vẫn tiếp tục tích trữ đồ đạc trong một thời gian dài, nên tôi phải kiểm tra rất nhiều thứ. Tôi lần giở những tấm ảnh thức khuya chụp cùng bạn bè hồi mới ngoài đôi mươi và thấy thật biết ơn rằng ngày ấy chúng tôi không có Facebook hay phương tiện kỹ thuật số để lưu giữ những thứ thuộc về quá khứ. Tôi lục tung những hộp diêm, nút chai sâm-banh, cát biển và những thứ vụn vặt khác. Tôi giữ lại vài thứ khiến mình mỉm cười và vứt bỏ hầu hết các món đồ nhắc tôi nhớ đến những tổn thương và đau buồn. Từng món đồ nối tiếp nhau khiến tôi có cảm giác như thể mình đang đi qua những quãng thời gian vui vẻ và đau buồn lần nữa.

[1] *Một nhân vật trong cổ tích phương Tây. Truyện kể rằng, khi trẻ em rụng răng sữa, chúng sẽ đặt chiếc răng dưới gối và bà*

tiên răng sẽ ghé qua trong lúc chúng đang ngủ, lấy chiếc răng đi và để lại một món quà.

Ký ức vận hành theo những cách rất kỳ diệu. Có khi tôi đọc lời nhắn của người từng ký vào một trong năm cuốn kỷ yếu mình đang giữ mà không hề nhớ ra người đó là ai, nhưng gần đây, dạo bước qua những vườn hoa dưới chân đồi lại khiến tôi nhớ đến lúc đọc cuốn sách tỏa hương[2] yêu thích cùng mẹ tôi thuở tôi còn chưa cắp sách đến trường. Khi tập trung cao độ vào hiện tại, vào những mối quan hệ và vào cuộc sống của mình, bạn sẽ nhớ được những điều có ý nghĩa nào đó đối với mình và tiếp tục tích lũy những ký ức tươi đẹp. Bạn sẽ không bao giờ thấy kiệt quệ. Ký ức có thể thức tỉnh mà không cần đến ngôi miếu thờ xây bằng đồ vật. Bạn không thể duy trì các mối quan hệ và ký ức của mình bằng cách lưu trữ đồ đạc được. Quá khứ luôn hiện hữu bên trong bạn, dù bạn có chia lìa với món đồ nào đi chăng nữa, và những món đồ ấy chỉ là vật đại diện cho quá khứ của bạn mà thôi.

[2] *Sách có lớp phủ bên ngoài được tẩm hương liệu, khi dùng tay cào lên trang giấy, mùi hương sẽ tỏa ra.*

Người diễn viên múa là ví dụ điển hình cho thấy ký ức gắn bó với ta thế nào. Khi học bài múa mới, họ không chỉ ghi nhớ các bước và động tác múa. Họ thấm nhuần cả tác phẩm để khỏi phải nghĩ về nó nữa và chỉ cần múa mà thôi. Họ gọi đó là "ký ức cơ bắp", và các động tác được khắc ghi vào não bộ. Nếu như các động tác múa được khắc ghi vào não bộ trong quãng thời gian kéo dài nhiều tuần hay nhiều tháng, vậy thì đương nhiên là những ký ức trong hàng chục năm qua của chúng ta đã được khắc ghi không chỉ trong não bộ mà còn trong cả trái tim và tâm hồn nữa - mọi mối quan hệ và trải nghiệm của đời ta.

Không ai có thể xóa nhòa những ký ức ấy và không gì có thể thay thế được chúng. Những mối tình, những lần chia tay, những thời khắc vui vẻ hay rơi lệ vẫn đang ở trong lòng bạn, và khi bạn cần, chúng luôn còn đó. Sự bừa bộn khiến suy nghĩ và ký ức của bạn câm lặng, nên bạn mới không nhớ được những điều từng có ý nghĩa với mình.

Có lẽ những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm là khó vứt bỏ nhất, nhưng nên nhớ rằng có ít đi không có nghĩa là *không còn gì.* Bạn không cần phải vứt bỏ mọi thứ, nhưng cũng nên ngẫm xem mình có thể sử dụng và trân trọng những món đồ được giữ lại ra sao. Tôi hiểu quá trình này dễ khơi gợi cảm xúc đến mức nào. Tôi là người cảm tính và mau nước mắt. Tôi sẽ khóc khi lái xe ngang qua một đám cưới, khi nghe chuyện thời trẻ của ông bà mình, hoặc khi nấu một món ăn yêu thích hồi còn bé. Tôi biết rất rõ là việc phân loại những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm sẽ khiến ta bộc phát những cảm xúc mãnh liệt, trong đó có phiền muộn và sợ hãi, nhưng những cảm xúc này không thể sánh với sức mạnh của tình yêu thương. Đồ vật không đủ sức làm nên con người bạn, cả những thứ bạn đang sở hữu lẫn những thứ chưa có trong tay. Nếu bạn muốn có một cuộc sống tươi vui, tràn đầy tình yêu thương và hạnh phúc, hãy hành động theo đúng trái tim mình. Trái tim ta biết điều quý giá thật sự không nằm trên gác mái hay ẩn chứa trong bất kỳ đồ vật hữu hình nào hết. Trái tim ta biết điều quý giá thật sự chính là nụ cười, nước mắt, những khoảnh khắc và những con người.

Khi lần đầu sàng lọc những chiếc hộp ký ức chứa cuống vé và những bức thư chứa đầy yêu thương, tâm trí tôi không tập trung được nữa. Tôi muốn cất hết lại vào trong hộp và để hôm khác… hoặc năm khác làm tiếp. Tôi không nghĩ mình đã sẵn sàng buông bỏ. Tôi nỗ lực níu kéo và nghĩ: “Có giữ lại cũng

chẳng hại gì". Thế rồi tôi nhớ mình muốn chất lượng cuộc sống phải đi theo tôn chỉ "Cái này có ích ra sao?" nhiều hơn là "Cái này vô hại ra sao?". Tôi muốn tạo ra một môi trường sống cho phép mình tập trung cao độ vào hiện tại. Thay vì nấn ná với quá khứ, tôi muốn hiện diện ngay trong cuộc sống tươi đẹp của mình, để cười đùa cùng con gái, lên kế hoạch cho những đêm hò hẹn cùng chồng, khám phá những thành phố mới, ngâm chân xuống biển, làm việc cùng những con người tuyệt vời và gửi những lá thư yêu thương mới. Một khi đã xác định được vì sao mình muốn bỏ hết thì những mảnh giấy và mẩu nhựa gắn liền với ký ức không còn sức ảnh hưởng đến bản thân hay trái tim tôi nữa. Giờ đây, thay vì lưu giữ các khoảnh khắc và cho vào hộp, tôi đón nhận các khoảnh khắc ấy và "khắc ghi" chúng vào trái tim mình.

Không ai muốn đồ của bạn cả

Tôi nhận được rất nhiều e-mail từ những người đang nỗ lực vứt bỏ đồ đạc. Các bậc phụ huynh gửi e-mail cho tôi về việc để dành đồ đạc cho con cái, và các bạn trẻ lại gửi e-mail hỏi tôi làm thế nào mới có thể nói với cha mẹ họ rằng họ không cần đồ của cha mẹ mình. Trong hầu hết trường hợp, có một sự thật đơn giản nhưng đôi khi hết sức phũ phàng, đó là con cái không muốn đồ của bạn đâu. Chúng chỉ cần bạn mà thôi. Hãy giúp chúng được thoải mái hơn bằng cách tiến hành bỏ bớt đồ đạc ngay bây giờ, để sau này chúng không phải gặp khó khăn trong việc xử lý những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm mà bạn để lại.

Lynne Hite là một người dạy kiêm tư vấn viên trong ngành chăm sóc sắc đẹp ở Bend, Oregon và là mẹ của hai cậu con trai tuổi thiếu niên. Một ngày nọ, chồng cô ghé thăm ngôi nhà của người mẹ quá cố và khi quay về, anh chất đầy một xe tải toàn là

di vật của bà. Đống đồ đó nằm trong ga-ra nhà họ suốt mấy tháng trời. Cuối cùng, Lynne đề nghị chồng hãy tưởng nhớ mẹ bằng cách chọn ra vài món đồ mà bà để lại và đem trưng trên kệ sách trong phòng khách. Thế là chồng của Lynne có thể buông bỏ những món đồ của mẹ mình, vơi bớt nỗi đau buồn và bắt đầu nhớ lại những khoảnh khắc quý giá nhất khi anh được ở bên mẹ.

Tôi không muốn những gì mình để lại khi chết đi bị cất vào những cái thùng chứa đồ. Một thế kỷ nữa, sẽ chẳng ai còn bận tâm đến lá thư giới thiệu tôi nhận được từ một vị giáo sư vào năm 1992, dù lá thư ấy hết sức ý nghĩa đối với tôi. Sẽ chẳng ai quan tâm tôi đã háo hức thế nào khi phút chót lại xoay được vé của một buổi hòa nhạc đã cháy vé, hay được tay trống mình yêu thích ký tên lên vé. Đồ vật không quan trọng, thứ quan trọng là câu chuyện. Tôi có những câu chuyện của mình và sẽ kể cho những ai sẵn lòng nghe. Và họ sẽ kể những câu chuyện ấy cho những người sẵn lòng nghe khác. Khi qua đời, tôi muốn người ta nhớ lúc còn sống mình đã được yêu quý ra sao.

Chương 31

BẠN KHÔNG CÓ ĐẦU ĐĨA

Khi nghỉ hưu, cha mẹ tôi chuyển đến Ý sống và đem theo hầu hết đồ đạc của mình. Tôi nghĩ đây sẽ là một dịp tốt để bỏ đi một ít đồ đạc, nhưng với cha mẹ tôi thì đây lại là dịp để lưu giữ đồ đạc. Một lần nọ, cha mẹ tôi về thăm lại đất Mỹ và cả nhà cùng ra ngoài ăn trưa. Trong bữa ăn, mẹ tôi nói định gói ghém mớ đĩa nhạc của cậu tôi và gửi từ Utah sang Ý bằng dịch vụ chuyển phát nhanh FedEx. Cậu tôi mắc hội chứng Down và đã qua đời mấy năm trước, một trong những sở thích của cậu là nghe nhạc. Cậu sưu tầm đĩa nhạc và sắp xếp chúng theo một hệ thống cực kỳ chi tiết mà ngoài cậu ra chẳng ai hiểu được. Cậu không biết đọc, và các đĩa nhạc không được phân loại theo thể loại hay thứ tự chữ cái, nhưng nếu bạn nhờ cậu tìm

một đĩa nhạc cụ thể nào đó, cậu có thể đưa tay lấy được ngay mà không cần nghĩ ngợi gì. Khi mẹ tôi chuyển đi, có một người bạn giữ giùm mẹ đống đĩa nhạc ấy.

Tôi hỏi mẹ sao phải tốn ngần đó tiền để chuyển đống đĩa nhạc nặng trịch đó đến Ý, đó không phải là một khoản nhỏ, mà mẹ tôi lại không có đầu đĩa và rất có thể một ngày nào đó mẹ sẽ phải gửi đống đĩa trở về Mỹ. Tôi biết đống đĩa nhạc đó rồi chỉ xếp xó trong hộp thôi. Thật bực mình là mẹ tôi suy nghĩ chẳng hợp lý gì cả. Mẹ lảng sang chuyện khác, nhưng tôi vẫn chưa sẵn sàng cho qua. Tôi cố thuyết phục mẹ mình rằng đống đĩa nhạc đó không quan trọng, rồi thì mang theo một đĩa nhạc sẽ có ý nghĩa hơn là mang hết toàn bộ đống đĩa đi. Tối hôm ấy khi về nhà, tôi nghĩ về lập luận thuyết phục của mình và nhanh chóng nhận ra mình không có quyền nói với mẹ thứ gì mới là quan trọng. Đúng ra tôi nên nhẹ nhàng và cảm thông hơn, đặc biệt là khi nhớ ra rằng đối với mẹ tôi, những chiếc đĩa nhạc đó không chỉ là đĩa nhạc. Đó là ký ức về em trai của mẹ. Mẹ tôi không nghĩ theo cách có lý, vì mẹ muốn tưởng niệm em trai, và hẳn mẹ nghĩ lập luận đòi bỏ đống đĩa nhạc của tôi cho thấy tôi không quan tâm đến mẹ hay cậu mình. Vì mẹ tôi cho rằng nhìn vật để nhớ người, thành ra việc tôi khăng khăng muốn vứt bỏ đống đĩa cho thấy tôi không quan tâm đến cậu. Có thể mẹ nghĩ tôi cũng có cảm nhận như vậy về đồ vật của mẹ, mà như thế tức là tôi cũng không quan tâm đến mẹ, hoặc là một ngày nào đó tôi sẽ không còn nhớ thương mẹ nữa.

Chúng ta có thể trò chuyện và đưa ra gợi ý, nhưng không thể yêu cầu người khác nên giữ hay bỏ thứ gì. Chỉ có người đó mới có thể quyết định làm gì với đồ đạc của mình, quyết định thứ gì là quan trọng nhất với mình. Vài tháng sau, trong một lần khác mẹ về thăm, tôi tình cờ nghe được một người bạn của mẹ đang

cảm ơn mẹ về mấy chiếc đĩa nhạc. Cuối cùng, mẹ tôi cũng đem cho hết đống đĩa đó. Tôi chỉ có thể mường tượng điều đó khiến mẹ đau đớn nhường nào, nhưng tôi có thể thấy được niềm vui trong ánh mắt mẹ vì nhận ra món quà có ý nghĩa của mình đã đem lại hạnh phúc cho người khác.

Sự việc lần đó làm tôi nhận ra mình nên thường xuyên nói cho mẹ biết những lúc tôi nghĩ về cha mẹ nhiều hơn nữa, và rằng ký ức và tình yêu thương tôi dành cho họ không gắn liền với đồ vật. Chẳng hạn như khi tôi dạo bước qua vườn hoa và nhớ lại thuở bé, mẹ từng đọc sách cho tôi nghe, hoặc là khi nướng mẻ bánh quy Giáng sinh theo công thức của mẹ, tôi bỗng nhớ chuyện ngày xưa mẹ để tôi phụ làm bánh và tôi đã ăn vụng mấy miếng bột nhão trong lúc nướng bánh. Tôi nghĩ đến cha mình mỗi khi nghe bài hát nào đó từ một trong các buổi hòa nhạc mà cha con tôi từng đi nghe, từ nhạc của Squeeze[1] cho đến Grateful Dead[2] và mỗi lần nhìn thấy cầu vồng. Trong những khoảnh khắc và ký ức diệu kỳ ấy, cha mẹ luôn ở trong trái tim tôi.

[1] *Một ban nhạc rock của Anh, nổi lên vào cuối thập niên 1970.*

[2] *Một ban nhạc rock của Mỹ, thành lập năm 1965.*

Việc tôi không mấy hứng thú với đống đĩa nhạc của cậu mình có thể được hiểu là không quan tâm đến người khác, nhưng hiện giờ việc quan tâm đến người khác gần như là tất cả những gì tôi quan tâm. Vứt bỏ đồ đạc giúp tôi có thêm khoảng không để quan tâm đến nhiều người hơn nữa. Nhờ có được sự đơn giản trong tâm hồn, tôi không cần những vật dụng chứa đựng yếu tố tình cảm để trở thành một người giàu tình cảm. Tôi không cần đến những món đồ để nhắc mình nhớ về cha mẹ hay

những người đã định hình cuộc đời mình - những người luôn yêu thương tôi dù không phải lúc nào tôi cũng xứng đáng được yêu thương như thế. Tôi lắng nghe giọng nói của họ, thấy được tâm hồn của họ và trong tim luôn có hình bóng họ.

Chương 32

BẢN TUYÊN NGÔN SỨ MỆNH CỦA TRÁI TIM

Tác giả Jonathan Fields chia sẻ mẩu chuyện khiêm tốn về việc dẫn đầu lớp huấn luyện giáo viên dạy yoga như sau:

"Năm 2002. Tại vùng Mexican Riviera[1]. Tôi đang đổ mồ hôi như tắm... Tôi đứng chân trần trên nền đá của căn chòi lợp lá cọ, nằm cách bờ biển dập dờn sóng vỗ vài chục mét. Tôi ở đó cùng tài năng trẻ yoga Baron Baptiste, ca sĩ nhạc kirtan[2] nổi tiếng Krishna Das - còn được gọi là KD, và một trăm con người

đầm đìa mồ hôi khác đang tập luyện để trở thành giáo viên dạy yoga. Chúng tôi tập luyện. Chúng tôi vận động. Chúng tôi uốn éo cơ thể. Chúng tôi nghiến răng. Chúng tôi duỗi người. Chúng tôi lắc lư. Cho đến khi không vận động nổi nữa. Tim tôi đập dồn dập. Ở đó có rất nhiều trái cây, nhưng tôi chỉ muốn cà phê, và một chiếc quạt. Vào ngày cuối cùng, có chút khác biệt. Baptiste bắt đầu đọc tên tư thế. Vài phút sau, người phụ tá của anh đảm nhiệm việc này. Chó ngửa mặt. Chó úp mặt. Xòe ngón tay[3]. Lòng bàn tay chạm vào thảm. Anh gọi phụ tá số hai, ông này hướng dẫn chúng tôi thực hiện bài tập Chào mặt trời tiếp theo. Tôi quan sát các động tác và biết chuyện gì sắp diễn ra. Trong quá trình đó, ba người khác trong đội ngũ của Baptiste đảm nhiệm vai trò hướng dẫn, một trăm con người gợi cảm tập từng tư thế một trong buổi sáng ẩm ướt. Giờ đổi lại là Baron hướng dẫn chúng tôi lần nữa. Nhưng tôi tính toán xong rồi. Còn chín mươi phút nữa. Ai sẽ đi đầu đây? Tôi chắp tay cúi đầu chào. Tôi đứng thẳng theo tư thế Núi trên mép thảm. Hai tay tôi chắp lại cầu nguyện, cả Vũ trụ đang lưu chuyển trong người tôi. Tôi nhìn Baron. Tôi muốn đi đầu. Anh nhìn vào mắt tôi. Anh mỉm cười. Rồi gật đầu. Tôi bước ra khỏi tấm thảm của mình và hiên ngang rảo bước giữa phòng. Hít sâu một hơi, tôi cất cao giọng. Mấy phút sau đó có cảm giác không chân thực tí nào. Tôi chưa bao giờ đi đầu trong một nhóm lớn như thế này cả. Tôi thấy choáng ngợp. Tôi là lính mới mà. Nhưng tôi có hẳn một studio riêng ở quê nhà đấy nhé. Thế mà còn chưa đủ giỏi thì điên mất. Giỏi hơn hầu hết mọi người luôn ấy chứ. Hoặc theo tôi nghĩ thì thế. Tôi hoàn thành chuỗi động tác và bước lại về thảm của mình. Baptiste nhìn tôi. Anh nói: 'Bớt thể hiện hình thức và chú trọng vào tâm hồn'. Tôi bực bội lắm. Phải mất nhiều năm trời tôi mới chịu thừa nhận lời nói ấy là sự thật. Hình thức là

lớp vỏ bọc của tâm hồn. Khó khăn lắm tôi mới học được bài học đó. Nghênh ngang quá. Phô trương quá. Mải miết định vị bản thân. Tất cả những điều đó khiến bạn quên đi một sự thật đơn giản, đó là bạn thật sự chưa hiểu rõ mình là ai, hoặc là mình đang làm gì. Và điều bạn sợ nhất là để cho người khác biết được điều đó."

[1] *Hai mươi thành phố và đầm phá nằm ven bờ Tây Mexico, một địa điểm du lịch nổi tiếng.*

[2] *Một lối hát đối đáp, nội dung bài hát thường là kể về các truyền thuyết, ca ngợi thần linh hoặc nói về tư tưởng tôn giáo, thường gặp trong đạo Hindu.*

[3] *"Chó ngửa mặt", "Chó úp mặt", "Xòe ngón tay" là tên các tư thế trong yoga.*

Hình thức là lớp vỏ bọc của tâm hồn. Thử nghĩ về tất cả những lần bạn che giấu tâm hồn mình bằng một màn biểu diễn, một chút vờ vịt. Giờ đã dứt khỏi sự bừa bộn, nợ nần và bận rộn rồi, thứ tiếp theo cần từ bỏ là sự thể hiện hình thức. Đã đến lúc ngừng diễn xuất rồi. Đừng vờ vịt nữa. Đừng bóng bẩy và khao khát được ngưỡng mộ nữa, cứ sống chân chất và được yêu thương thôi. Hãy chú trọng vào tâm hồn. Bạn càng nỗ lực để nhớ được bản thân thì việc này sẽ càng dễ dàng hơn, nhưng như vậy vẫn còn khó lắm. Hãy lập một bản tuyên ngôn sứ mệnh từ trái tim và dành cho trái tim, làm vậy sẽ giúp bạn hiểu rõ mình là ai và mình muốn gì.

Nắm rõ sứ mệnh của mình

Hãy lập một bản tuyên ngôn sứ mệnh để làm kim chỉ nam cho bản thân, để bạn có thể sống và làm việc đúng với tâm hồn

mình. Đừng dùng những từ ngữ phức tạp, hay lên Google tra cứu "cách viết một bản tuyên ngôn sứ mệnh". Thay vào đó, hãy đặt tay lên chỗ trái tim, nhắm mắt lại và lắng nghe, rồi viết ra những điều quan trọng với mình, bao gồm con người thật của bạn là ai, và bạn làm gì để là chính mình. Bạn có thể chia sẻ bản tuyên ngôn sứ mệnh của con tim, nhưng hãy nhớ là bạn đang viết bản tuyên ngôn này cho chính bạn. Một khi hiểu rõ mình là ai và điều gì quan trọng với mình, bạn sẽ tìm được cách hay hơn để hành động đúng với lòng mình.

Bản tuyên ngôn sứ mệnh của trái tim tôi

Tôi nỗ lực làm rõ điều quan trọng nhất với mình bằng cách từ bỏ những gì không quan trọng và từ chối những việc không có ý nghĩa. Những việc được xem là có ý nghĩa phải là những việc giúp ích cho sức khỏe và/hoặc sự yêu thương trong cuộc sống của tôi. Tôi tạo ra ranh giới để có thể tự do phát triển theo những phương hướng có lợi nhất và để không cần gánh áp lực phải đi theo mọi hướng.

Tôi từ chối sự hoàn hảo, so bì và ganh đua. Tôi không hối tiếc về quá khứ hay để tương lai thao túng hiện tại. Tôi đứng vững trong hiện tại, và để làm được như thế, tôi dành thời gian lắng nghe trái tim và nuôi dưỡng tâm hồn mình. Những thông điệp thầm lặng từ trái tim và tâm hồn chỉ dẫn tôi đưa ra các quyết định trong cuộc sống và công việc của mình. Tôi tin những gì mình thấy đúng đắn và tốt đẹp thường cũng sẽ đúng đắn và tốt đẹp.

Tôi giúp bản thân vui vẻ bằng thức ăn có lợi cho sức khỏe, thiền, vận động và sáng tạo. Nhờ đó, tôi có thể đem lại niềm vui cho mọi người xung quanh, trong đó có gia đình và bạn bè thân thiết của mình, cùng bất cứ ai đang cần một điều gì đó thật đơn

giản, như một nụ cười chẳng hạn, hoặc là một điều phức tạp, như thay đổi triệt để cuộc sống hoặc công việc của họ. Công việc của tôi là truyền cảm hứng đơn giản hóa công việc và cuộc sống đến mọi người, để họ có thể khám phá và tận hưởng những điều quan trọng nhất đối với mình, để họ có thể tìm được con đường đưa mình quay trở lại với yêu thương.

Hãy xem bản tuyên ngôn sứ mệnh của bạn là kim chỉ nam dẫn đường cho bạn, thay vì tuân theo hàng loạt quy tắc hà khắc. Bản tuyên ngôn sứ mệnh của tôi có mô tả lối sống tôi mong muốn, nhưng như bao con người khác, tôi đã quên mất điều đó rồi. Khi nhận thấy mọi thứ đang dần rối loạn, tôi quay lại với những điều cơ bản và nhắc nhở bản thân hãy bắt đầu lại. Khi quên mất tâm hồn mình và mải chú trọng thể hiện hình thức, hoặc khi sắp đánh mất bản thân, tôi liền quay lại với bản tuyên ngôn sứ mệnh của trái tim tôi. Thế là tôi sẽ nhớ lại ngay tôi phải chú trọng vào tâm hồn mình.

Dùng bản tuyên ngôn sứ mệnh của bạn để phục vụ cho…

Bản thân

Trước khi chăm lo cho người khác, bạn phải chăm lo cho bản thân mình đã. Bạn phải đặt bản thân lên trên hết thảy, lên trên những người cần bạn phục vụ trong công việc, cả những người hiện diện trong cuộc sống hàng ngày của bạn, gồm gia đình, bạn bè và cộng đồng. Vì để cống hiến, bạn cần có một thứ gì đó có thể mang cho người khác, và nếu bạn thấy trống rỗng, quá tải và cạn kiệt cảm hứng, những thứ bạn mang đến cho người khác có thể sẽ có chất lượng kém hoặc chệch hướng. Nếu bạn muốn trao đi những gì tốt đẹp nhất, hãy phấn đấu trở thành phiên bản tốt đẹp nhất của mình.

Gia đình

Đây là những người ta yêu quý và muốn giúp đỡ, nhưng đồng thời cũng là những người ta thường cố chỉnh đốn. Chăm lo cho gia đình không phải lúc nào cũng chỉ có chỉnh đốn cái này cái kia hay giải quyết vấn đề, mà quan trọng là ở bên nhau. Cách tốt nhất để chăm lo cho gia đình là hiện diện bên cạnh họ và tập trung vào hiện tại. Hãy ở bên gia đình. Hãy loại bỏ những việc gây xao nhãng ngăn bạn gặp gỡ, lắng nghe và trân trọng những người bạn yêu thương.

Cộng đồng

Để phục vụ cho xóm giềng, cống hiến cho đất nước hay thế giới, hãy bắt đầu từ tình yêu thương. Sau đó, bạn phải đủ chân thành để thể hiện cả những điểm không hoàn hảo và điểm yếu của mình. Hãy sẵn lòng trao nhận yêu thương với những người mà bạn chưa biết hay chưa hiểu rõ, hoặc có bất đồng về mặt chính trị, tín ngưỡng hay phương diện nào khác. Hãy học hỏi từ họ và tin tưởng rằng cho đi cũng là nhận lại.

Công việc

Khi bạn đặt người khác lên trước nhất thì bạn cũng đã tự nhiên thiết lập mục đích cho công việc của mình (kể cả khi bạn không thích công việc của mình đi chăng nữa). Và khi bạn kết hợp tình yêu công việc với việc phục vụ mọi người sao cho phù hợp với mối quan tâm của mình thì… thế giới ơi, hãy mở mắt ra mà xem!

Chương 33

VÒNG CHẠY CỦA NGƯỜI CHIẾN THẮNG[1]

---

[1] *Trong các cuộc đua (chạy thi, đua xe…), sau khi về đích, người thắng cuộc thường chạy thêm một vòng nữa để ăn mừng.*

Tôi để lại hầu hết những vật dụng chứa đựng yếu tố tình cảm để xử lý sau cùng. Tôi không bỏ hết, nhưng cũng bỏ đi phần lớn trong số đó. Tôi giữ lại vài tấm hình hồi bé, nhưng vứt bộ trang phục múa màu đỏ, lấp lánh mình từng mặc năm lên hai. Tôi nói lời tạm biệt với những tấm phiếu đánh giá thành tích, bài tập ở trường và sổ kỷ yếu, nhưng lại lấy

tấm hình chụp ông bà mà mình thích làm thành thẻ kẹp sách, thế là mỗi khi đọc sách tôi có thể nhớ lại những ký ức về ông bà. Mark và tôi có một tập album hình cưới, còn những tấm thiệp mời, thực đơn và hoa khô thì không còn nữa. Vợ chồng tôi hiếm khi xem lại album, nhưng mỗi lần đi ngang qua hoặc dự lễ trong ngôi nhà thờ mình từng tổ chức hôn lễ, chúng tôi lại nhớ đến ngày cưới của mình. Hàng năm, tôi sẽ đốt nhật ký đồng thời lưu lại vài câu chuyện và ý tưởng bằng phương tiện kỹ thuật số. Việc bỏ bớt đồ đạc giúp tôi có chỗ để yêu quý và trân trọng những gì trước mắt. Nếu bạn đã sẵn sàng cân nhắc đến việc bỏ đi những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm, hãy thử ba bước sau.

1. Tăng cường năng lực vứt bỏ đồ đạc của mình

Đừng khởi đầu bằng cách xử lý những món đồ mang ý nghĩa tình cảm. Tôi mất hàng năm trời mới sẵn sàng được. Thoạt tiên tôi phải bồi đắp sức mạnh bằng cách vứt đi các vật dụng dễ bỏ trước, chẳng hạn như quần áo, đồ dùng trùng lặp trong bếp, những món đồ liên quan đến thể thao hoặc sở thích mà tôi không còn dùng nữa và đồ nội thất. Sau nhiều năm tăng cường năng lực, tôi quay sang những món đồ mình thấy quyến luyến hơn, như sách vở và các vật dụng chứa đựng yếu tố tình cảm. Năng lực bỏ đi đồ đạc của tôi được nâng cao vì tôi đã được trải nghiệm lợi ích của việc này.

2. Kể chuyện về món đồ của bạn

Hãy chụp ảnh những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm của bạn hoặc viết về lý do bạn cất giữ chúng. Nếu bạn giữ bộ áo tắm đầu tiên của con gái, hãy viết về chuyện lần đầu con bé nhúng chân xuống biển. Hãy viết về lần bạn được bà mình dạy cho một công thức yêu thích của bà trong cuốn sách nấu ăn bạn đang

giữ. Hãy kể cho bạn bè mình nghe vì sao bạn lại giữ lá thư giới thiệu của thầy cô mình thích. Nếu bạn không thích viết lách, hãy ghi âm hoặc ghi hình câu chuyện của mình. Khi chia sẻ các câu chuyện, bạn sẽ nhận thấy rằng những món đồ ấy không phải là thứ trái tim mình đang níu giữ. Trái tim bạn không muốn níu giữ đồ đạc gì đâu. Nó chỉ muốn tình yêu thương mà thôi.

3. Thực hiện vòng chạy của người chiến thắng

Blogger kiêm nhà hoạch định chiến lược cho kinh doanh trực tuyến Sarah Von Bargen có một phương pháp thú vị để bỏ những vật dụng chứa đựng nhiều ý nghĩa. Cô nói: "Như bất cứ ai khác trên đời này, có rất, rất nhiều thứ trong nhà khiến tôi phải đấu tranh dữ dội để bỏ, vì chúng có giá trị lớn về mặt tình cảm. Những chiếc đầm phong cách cổ điển của bà tôi, chiếc nồi đun nước sốt của mẹ tôi, chiếc khăn choàng tôi mua khi đang dạy tiếng Anh tại Brazil - tất cả những thứ đó đều mang đầy ý nghĩa. Những chiếc đầm của bà tôi quá ôm và bó sát so với gu thời trang hiện tại của tôi, chiếc nồi đun nước sốt quá mỏng nên không dùng nhiều được, còn chiếc khăn choàng thì không hợp với bất cứ bộ trang phục nào cả. Sau khi suy nghĩ thật kỹ, tôi đưa ra một quá trình gọi là 'vòng đua của người chiến thắng'. Tôi quyết định sử dụng mỗi món đồ một lần cuối. Tôi mặc chiếc đầm của bà mình dự tiệc Lễ Tạ ơn, và các dì tôi đều trầm trồ khen ngợi. Tôi hỏi mẹ mình công thức làm món sốt phô mai mẹ thích rồi mời bạn bè đến dự tiệc để tán dương món phô mai tan chảy ấy. Tôi choàng chiếc khăn kia đi tham quan một bảo tàng nghệ thuật và đi dạo trong khí trời khô lạnh mùa thu. Sau đó, tôi thầm cảm ơn món đồ ấy trong lòng vì nó đã giữ một vai trò nhất định trong đời tôi, nhắc bản thân nhớ đồ vật không phải là mối quan hệ rồi cho nó vào một chiếc túi đựng đồ

thiện nguyện vốn luôn có trong tủ quần áo của mình một cách trìu mến. Việc này có chút hơi hướm tâm linh, nhưng tôi thấy đây là một phương pháp ngọt ngào để thể hiện sự kính trọng với những ai đã tặng cho tôi các vật dụng ấy, đồng thời bày tỏ sự tôn trọng mong ước của riêng mình, đó là có một cuộc sống đơn giản hơn, gọn nhẹ hơn".

Dù bạn chọn bỏ đi đồ đạc theo cách nào đi nữa, hãy nhớ rằng có ít đi không phải là không còn gì. Cứ trưng bày những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm của mình nếu chúng làm bạn mỉm cười. Giữ lại vài món cho con cái. Hãy tái sử dụng mặt dây chuyền để gắn vào những món trang sức mới, biến các bộ phận của chiếc đồng hồ cũ thành đồ trang trí, hoặc dùng những bức thư chứa lời yêu thương đã phai màu làm thành một bức tranh cắt dán đẹp đẽ. Hãy bỏ các vật dụng mang ý nghĩa tình cảm khi bạn đã sẵn sàng và dành chỗ để tận hưởng cuộc sống hiện tại, cũng như tạo thêm không gian để tận hưởng những ký ức mới và nhiều yêu thương hơn theo cách khiến trái tim bạn được vui vẻ.

Chương 34

BẠN LUÔN HIỆN DIỆN TRONG TIM TÔI

Trong phần một, tôi có kể cho bạn nghe về chú chó Guinness của mình, rằng cả nhà tôi đã tìm được nó như thế nào và chúng tôi đã yêu mến nhau ra sao. Một chiều nọ, chúng tôi để ý thấy Guinness đang khập khiễng. Nó là một chú chó năng động, chộn rộn, thường gặp chút rắc rối, nên chúng tôi không lo lắng lắm. Có lần vì quá tò mò mà mặt mũi nó bị lông nhím ghim chi chít.

Nhiều năm trôi qua, nó đã trải qua hai lần phẫu thuật, mỗi lần phẫu thuật một chân sau, nhưng đây là chuyện bình thường

đối với các chú chó lớn, đặc biệt là những chú chó thích rượt sóc như Guinness. Nhưng tình trạng khập khiễng của nó ngày một tệ hơn, và chúng tôi nhận thấy càng ngày nó càng hạn chế dồn trọng lượng lên chân trước bên phải. Nhưng ngoài tình trạng khập khiễng ra thì nó không bao giờ để chúng tôi biết là nó đang bị đau cả. Bailey và tôi đưa nó đi bác sĩ thú y. Chúng tôi tưởng nó bị căng cơ và nghĩ chắc bác sĩ sẽ kê thuốc kháng viêm rồi bắt nó phải nghỉ ngơi là xong.

Nhưng vấn đề tệ hơn thế - thực tế là tệ hơn những gì chúng tôi có thể hình dung ra. Guinness bị chẩn đoán mắc bệnh sarcoma xương, một dạng ung thư xương ác tính ở chó. Tiên lượng bệnh rất đáng sợ. 95% chó mắc bệnh này không sống quá sáu tháng, nhưng vấn đề cấp bách hơn là khối u đầy đau đớn ở chân nó. Khối u đã ăn sâu gần hết xương, nên sớm muộn gì chân nó cũng sẽ bị gãy. Như thế nghĩa là cậu bé của chúng tôi sẽ phải chịu đau đớn khủng khiếp..., và cả gia đình tôi cũng thế. Guinness chỉ mới tám tuổi. Chúng tôi vẫn chưa sẵn sàng. Đây là Guinness, bạn tôi, con trai tôi, nguồn năng lượng chữa trị của tôi. Chúng tôi vẫn chưa sẵn sàng. Tôi vẫn chưa sẵn sàng.

Chúng tôi có hai lựa chọn, hoặc là vĩnh biệt Guinness, hoặc cưa chân nó. Sau nhiều ngày đau khổ và cố tìm hiểu xem điều gì là tốt nhất cho nó, chúng tôi quyết định chọn cách cưa chân. Guinness đã chữa lành cho gia đình tôi, và bây giờ đến lượt chúng tôi chữa lành cho nó, hoặc ít ra là dành cho nó sự yêu thương và những chuyến phiêu lưu nó đáng được hưởng. Mark có một chiếc áo thun in chữ "Hy vọng tôi giống với con người mà chú chó của mình kỳ vọng". Câu nói ấy luôn nhắc tôi nhớ chú chó này vẫn luôn yêu quý chúng tôi dù có chuyện gì xảy ra đi nữa. Guinness giúp chúng tôi trở nên tốt đẹp hơn và dạy chúng tôi biết yêu thương nhau hơn.

Dù cuộc phẫu thuật không thể kéo dài sinh mệnh của nó, nhưng làm vậy giúp nó có thêm ba đến sáu tháng tung tăng trên những nẻo đường ưa thích, được cưng nựng, được ăn ngon và bất cứ việc gì khác mà chúng tôi có thể làm để cảm ơn nó vì đã đem lại niềm vui cho cả nhà suốt bấy lâu nay. Nếu việc này xảy ra trước khi chúng tôi trả dứt nợ và giảm quy mô nhà ở, hẳn chúng tôi sẽ lún sâu thêm vào nợ nần vì không có đủ tiền chi trả cho cuộc phẫu thuật của Guinness hoặc phải thuê người ở nhà với nó trong lúc tôi đi làm.

Một tháng sau cuộc phẫu thuật cưa chân, Guinness quay trở lại với cung đường ưa thích của nó. Khoảnh khắc ấy, chúng tôi biết mình đã lựa chọn đúng. Đến mốc ba tháng và sáu tháng, chúng tôi lại đến bác sĩ thú y để chụp X-quang ngực cho nó, chuẩn bị tinh thần nghe tin ung thư đã di căn đến phổi, nhưng điều đó không xảy ra. Chúng tôi thích thú khi nghĩ rằng có lẽ mình đã yêu thương và chiều chuộng Guinness đến mức ung thư cũng phải sợ hãi lùi xa. Không may thay, bác sĩ thú y cảnh báo rằng dồn ba mươi sáu ký trọng lượng cơ thể lên ba chiếc chân còn lại có thể làm nảy sinh các vấn đề khác. Cả ba chân đều bị ảnh hưởng, nhưng chiếc chân trước còn lại chịu áp lực rất lớn và bắt đầu suy yếu. Sau gần một năm phẫu thuật, thay vì leo núi, nó hầu như không thể đi nổi đến cuối phố. Tình trạng của nó xấu đi nhanh hơn tốc độ hồi phục của cái chân bị hỏng. Nó vật vã vì đau và chẳng có được mấy ngày tốt lành, cho nên sau gần một năm phẫu thuật, chúng tôi biết đã đến lúc nói lời vĩnh biệt.

Câu nói "Nỗi đau là cái giá phải trả của tình yêu" thật đúng. Dành tình yêu cho chú chó của mình và rồi mất nó cho tôi thấy rằng khả năng đón nhận niềm vui, tình yêu thương, muộn phiền và đau đớn của tôi lớn hơn mình nghĩ rất nhiều. Bây giờ tôi cũng đã nhận thức một cách sâu sắc điều gì là quan trọng

nhất trong cuộc đời mình. Nhờ bỏ bớt đồ đạc, những việc gây xao nhãng và những thứ không quan trọng, tôi có thể yêu thương gia đình (trong đó có cả thú cưng) và những người khác trong cuộc sống của mình vô điều kiện. Tôi có thể quan tâm đến những người và những điều quan trọng nhất.

Khi thu xếp hậu sự cho Guinness, phòng khám thú y hỏi chúng tôi có muốn một bức hình chụp dấu chân của nó để làm kỷ niệm hay không, và tôi mỉm cười qua làn nước mắt. Tôi từ chối mang thêm đồ vật vào cuộc sống đơn giản của cả nhà. Tôi nghĩ đến những dấu chân phủ kín mọi nơi trong cuộc sống mình - trên đồ nội thất, giày dép, hiên nhà và đủ chỗ khác nữa. Trong nhiều tháng sau đó, dù có lau dọn cỡ nào tôi cũng sẽ tìm thấy vài dấu chân. Và khi những dấu chân đó bị phai mờ hoặc bị lau sạch đi, chúng vẫn sẽ còn đó trong tim tôi.

Chương 35

TRỞ THÀNH MỘT VỊ THÁNH

Sự đơn giản sâu lắng trong tâm hồn không gắn liền với một tôn giáo hay tín ngưỡng tâm linh cụ thể, nhưng nếu điều đó khiến bạn hứng thú thì biết đâu sẽ thành có đấy. Tôi được sinh ra và nuôi dạy trong một gia đình theo Giáo hội Giám nhiệm, nhưng khi trưởng thành, tôi lại có chút hơi hướng của một kẻ lang thang trong tâm linh. Tôi tò mò về mối quan hệ của mình với Chúa, nhưng lại gặp rắc rối trong việc gắn kết với mọi thứ thuộc về Kinh Thánh hay tán thành một hệ thống tư tưởng chỉ vì có một nhóm người tin vào đó. Tôi đã đến rất nhiều nhà thờ và chốn thờ phụng, đã tìm tòi và kết nối với nhiều người thuộc những tín ngưỡng khác nhau và thực hiện kha khá nghiên cứu của riêng mình. Tôi cũng dành

nhiều sáng Chủ nhật để đi leo núi, trượt tuyết và ở bên gia đình. Nhiều cuộc đi chơi trong số đó đã tự trở thành hành trình tâm linh. Tôi không biết đáp án, nhưng tôi nhớ đã khám phá ra mình có thể có một mối quan hệ trực tiếp với Chúa mà không cần thông qua những người trung gian. Tôi thích chỉ cần hiện diện và nói xin chào như hồi năm tuổi, rồi quỳ bên cạnh giường để cầu nguyện.

Trong những chuyến lang thang của mình, nếu buộc phải chọn một nơi thờ phụng, tôi luôn thấy tự nhiên gần như ở nhà tại một nhà thờ thuộc Giáo hội Giám nhiệm. Tôi đã đấu tranh với điều đó trong một thời gian, miệng phàn nàn về buổi lễ đậm tính nghi thức, thấy bực bội vì mình hiểu rõ cung cách cư xử trong nhà thờ còn hơn cả cách gắn kết với Chúa (chú trọng sự thể hiện hình thức hơn là tâm hồn), nhưng khi nghi lễ xong rồi, tôi lại thấy nhớ. Hóa ra, đối với tôi, đó lại là một phần của sự gắn kết. Nhà thờ tôi thường đi nhất giờ nằm ngay góc phố gần căn hộ của chúng tôi. Mark và tôi tổ chức hôn lễ tại đó, và đó cũng là nơi Bailey đi học giáo lý.

Có một thời gian, Mark và tôi đi lễ Chủ nhật lúc tám giờ sáng tại nhà nguyện nhỏ nơi mình từng làm hôn lễ, nằm cạnh đại thánh đường. Chúng tôi không muốn gặp phải sự ồn ào của buổi lễ chính. Thứ chúng tôi muốn là thông điệp. Chúng tôi cũng thích ngồi trong căn phòng linh thiêng nhỏ bé nơi mình từng nói "Con đồng ý". Một Chủ nhật nọ, Cha Tyler Doherty đang giảng đạo. Những lời giảng của Cha đặc biệt có ý nghĩa với tâm hồn tôi. Mỗi Chủ nhật, khi bước vào nhà nguyện, tôi lại khẽ cầu mong Cha Tyler sẽ có mặt ở đó để giảng đạo cho chúng tôi. Bài giảng của Cha Tyler nói về sự hồi sinh của Lazarus[1]. Giờ thì, thành thật mà nói, tôi không biết rõ phần lớn các chuyện kể

trong Kinh Thánh, mà đây cũng không phải một câu chuyện quen thuộc. Thay vì chú ý vào từng tiểu tiết của câu chuyện, tôi tìm kiếm thông điệp đồng điệu với mình. Trong số những lời Cha nói, tôi có thể áp dụng điều gì vào cuộc sống của mình, vào thế giới này? Mấy phút sau, tôi có thể nói là thông điệp ấy đã xuất hiện.

[1] *Kinh Thánh kể rằng Lazarus sống ở Bethany cùng với hai người chị em của mình. Chúa Jesus yêu mến họ và họ cũng yêu mến Người. Lazarus ngã bệnh và qua đời. Các chị em ông đã nhắn cho Chúa và Chúa đã làm cho ông sống lại.*

Tôi có ấn tượng mạnh mẽ với những lời sau đây của Cha:

Tôi nghĩ đôi khi ta có quan điểm lệch lạc và hơi có phần khắt khe đối với định nghĩa về một vị thánh. Trên tường nhà mình, chúng ta có một bức màn che đền thánh, theo cách gọi của Chính thống giáo Đông phương - gồm những tượng thánh khắc họa cuộc đời của Chúa Jesus nằm rải rác bên cạnh nhiều vị thánh khác. Một số vị thánh trên tường nhà chúng ta là Thánh Seraphim ở Sarov[2], Ẩn sĩ Theophane[3], Thánh Silouan ở núi Athos[4] và các nhà tu khổ hạnh khác. Tất cả họ đều dốc lòng tu hành, phần đông là đơn độc và cá nhân họ được kính ngưỡng tột bậc.

[2] *Một vị thánh rất được trọng vọng trong Chính thống giáo Nga. Ông được Giáo hội Chính thống giáo Nga phong thánh vào năm 1903.*

[3] *Ẩn sĩ Théophane là một giám mục người Nga, được phong thánh vào năm 1988.*

[4] *Một tu sĩ Chính thống giáo Đông phương, người gốc Nga. Ông được phong thánh vào năm 1987.*

Nhưng khi Laura Reilly hoàn thiện những chi tiết cuối cùng trong danh bạ giáo xứ vào tuần trước, tôi bỗng nghĩ có lẽ bộ sưu tập gồm những gương mặt đến từ giáo xứ của chính chúng ta, *những hình tượng thánh đó* có thể xem như một dạng màn che đền thánh khác, nhằm tôn vinh thành quả của Chúa Thánh Linh trong đời sống rối rắm và bình dị đầy an lạc của mỗi chúng ta. Vì xét đến cùng, các vị thánh không phải mẫu người thực hiện "kế hoạch mười điều hướng đến ngôi thánh" và tuân thủ những quy tắc khắt khe. Cuộc đời của một vị thánh không có khuôn mẫu nào hết. Chúng ta nỗ lực đặt ra điều luật cho ngôi thánh thông qua việc áp đặt quy chuẩn đạo đức thời Victoria và quyền kiểm soát của con người lên những việc làm của Chúa trên thế giới này, nhưng trái lại, Chúa gặp mỗi chúng ta ngay tại nơi mình ở và từ mớ vàng thau lẫn lộn đậm chất con người rất đỗi kỳ dị và đầy tì vết ấy, Chúa kéo ta ra khỏi bản thân mình và tiến vào tình thương của Người.

Vì cuộc đời các vị thánh đã được chứng thực rõ ràng, trở thành một vị thánh ở một lĩnh vực trong cuộc sống không có nghĩa là người đó không có lỗi lầm và khuyết điểm ở các lĩnh vực khác trong đời sống phàm tục rối rắm của mình. Như nhà thần học Rowan William đã nói, các vị thánh là những người sẵn sàng đứng ra ánh sáng và để ánh sáng của Chúa chiếu rọi qua mình. Ông nói tiếp: "Ngợi khen các thánh, vì các vị thánh sẵn sàng gánh vác cái giá của việc bước ra ánh sáng, kể cả khi ánh sáng soi tỏ những điều chưa thỏa đáng và khác người của riêng họ". Vậy nên ta không cần phải phấn đấu bắt chước phẩm chất hay hành vi đặc thù của các vị thánh, như thể ngôi thánh là một

dạng cẩm nang hướng dẫn bước vào đời sống tâm linh của quý cô mộ đạo vậy; nói cho cùng thì làm thế chỉ là tuân thủ điều luật mà thôi. Ánh sáng của Chúa rọi qua những mảnh kính vỡ trong cuộc sống của chúng ta theo đủ hướng khác nhau. Thực vậy, dường như Chúa thích những biểu hiện đa dạng của các vị thánh. Chúa của chúng ta không phải là một vị Chúa hình thành từ những tư tưởng trừu tượng và rập khuôn. Ngược lại, trong lễ rửa tội, Chúa sẽ thông qua Chúa Thánh Linh để ghi lại tình yêu của Người dành cho thế giới này giữa chốn nhân gian, dựa trên tính cách và tiểu sử cá nhân của riêng mỗi chúng ta. Vậy nên hy vọng rằng nhờ có Lazarus, mỗi chúng ta sẽ chú ý đến tiếng gọi ta đến với sinh mệnh mới do Chúa ban tặng và học cách buông bỏ những bộ áo tang trói buộc mình với cuộc đời cô đơn, lẻ bóng và ích kỷ. Hy vọng rằng với tất cả khuyết điểm và tật thói của mình, ta có thể học cách nhìn thấy những nơi chốn ấy trong cuộc sống của mình và của những người xung quanh, nơi ánh sáng của Chúa rọi qua. Và cũng giống như những ai được xức nước thánh trong lễ rửa tội và nhiệt tình đón nhận sự giúp đỡ và chỉ dẫn của Chúa Thánh Linh khó đoán, hy vọng chúng ta có được lòng can đảm để đi đến những nơi giới thượng lưu bảo ta không nên đi, có lòng tin rằng dù lên đường đến quốc gia xa xôi ấy, giữa miền đất bị lãng quên đầy rẫy đau khổ, bất hạnh và chết chóc, Chúa sẽ ở bên ta, cùng ta rơi lệ và chậm rãi đổi mới mọi thứ.

Có lẽ bạn đang nghĩ: “Bài giảng đạo đây à - chà, ngắn quá nhỉ! Nhà thờ đó ở đâu vậy?”. Tôi đã biên tập lại lời Cha Tyler để làm rõ ngữ cảnh trong thông điệp mà theo ý tôi là cực kỳ thuyết phục. Bạn có thể áp dụng những lời ấy vào cuộc sống riêng của mình theo một cách nào đó giúp bạn gắn kết và chuyện trò cùng Chúa, nhưng nếu điều đó không hợp với bạn thì thông

điệp có sức ảnh hưởng lớn lao này còn chứa đựng một số bài học quan trọng khác cho cuộc sống.

Sau đây là một vài bài học nổi bật đối với tôi:

"Vì xét đến cùng, các vị thánh không phải mẫu người thực hiện 'kế hoạch mười điều hướng đến ngôi thánh' và tuân thủ những quy tắc khắt khe. Cuộc đời của một vị thánh không có khuôn mẫu nào hết." Chẳng có gì là khuôn mẫu cho cuộc đời của một vị thánh, hay một người sống theo chủ nghĩa tối giản, hay một người có tâm hồn sâu sắc cả. Ta trở thành con người thật của mình. Ta có thể ngừng so bì, đánh giá và cố chứng tỏ giá trị bằng cách bắt chước những hình mẫu mà ta nghĩ người khác mong đợi ở mình. Chẳng hạn, tôi đưa chủ nghĩa tối giản và sự đơn giản vào cuộc sống một cách đồng điệu với trái tim và gia đình mình. Điều đó giúp ích cho tình yêu thương và sức khỏe trong cuộc sống của tôi. Tôi xây dựng một lối sống có ý nghĩa với bản thân, nhờ đó mà suy nghĩ của người khác không còn quan trọng nữa, hoặc lỡ tôi có thay đổi ý định về bất cứ phần nào trong đó cũng không sao. Tôi có làm theo một kế hoạch cụ thể nào đó, sở hữu một số vật dụng nhất định hoặc cất giữ những thứ người khác không giữ cũng chẳng hề gì. Tôi biết đâu mới là điều quan trọng. Đây là sự đơn giản trong tâm hồn tôi.

"Các vị thánh là những người sẵn sàng đứng ra ánh sáng và để ánh sáng của Chúa rọi qua mình." Khi ta xuất hiện và đứng trong ánh sáng, phơi bày khuyết điểm và mọi thứ khác, ta có cơ hội để tỏa sáng, để chia sẻ câu chuyện của mình, để cho cả thế giới này thấy được mình là ai. Và ta cũng trao cho những người giống mình một cơ hội để nói "tôi cũng vậy."

"Hy vọng ta sẽ học cách trút bỏ những bộ áo tang trói buộc ta với cuộc đời cô đơn, lẻ bóng và ích kỷ. Hy vọng rằng với tất cả

khuyết điểm và tật thói của mình, ta có thể học cách nhìn thấy những nơi chốn ấy trong cuộc sống của mình và của những người xung quanh, nơi ánh sáng của Chúa chiếu rọi." Khi ta buông bỏ những thứ trói buộc mình, ta sẽ được tự do. Nếu tiếp tục tháo gỡ những lớp đồ đạc vô nghĩa và những thứ đang níu kéo ta trong bóng tối, ta sẽ bộc lộ tâm hồn mình với bản thân và những người khác. Hãy tiếp tục trút bỏ và để cho ánh sáng chiếu rọi.

"Vì cuộc đời các vị thánh đã được chứng thực rõ ràng, trở thành một vị thánh ở một lĩnh vực trong cuộc sống không có nghĩa là người đó không có lỗi lầm và khuyết điểm ở các lĩnh vực khác trong đời sống phàm tục rối rắm của mình." Ta không bao giờ làm đúng hết được. Khi một phần cuộc sống của ta phát triển rực rỡ, có thể một phần khác sẽ gặp đau khổ. Ta không thể đợi đến khi mình đã giải quyết hết mọi chuyện, đến khi mình không còn tì vết thì mới trở thành con người thật của mình và chia sẻ câu chuyện của bản thân. Ta phải chia sẻ ngay giữa mớ hỗn độn, vì cuộc sống lúc nào cũng hỗn độn cả.

Bớt bóng bẩy lại mà hãy chân chất hơn.

Bớt thể hiện hình thức lại và chú trọng vào tâm hồn hơn.

Bớt hoàn hảo lại và tắm mình trong ánh sáng nhiều hơn.

Nếu muốn ánh sáng rọi qua, ta phải xuất hiện với những khuyết điểm cùng cuộc sống rối rắm của mình và đứng ra ánh sáng.

Chương 36

CUỘC SỐNG ĐƠN GIẢN KHÔNG PHẢI LÀMỤC TIÊU CUỐI CÙNG

Khi quyết định rũ bỏ căng thẳng để chữa lành cho bản thân, tôi không định đơn giản hóa cuộc sống. Tôi không định đem cho hầu hết đồ đạc, nghỉ việc, bán nhà hay thu gọn tủ quần áo xuống còn ba mươi ba món. Sự đơn giản không phải là kế hoạch của tôi. Chẳng có kế hoạch nào cả. Tất cả những gì tôi muốn làm là trở nên khỏe mạnh hơn, tốt đẹp hơn. Chuyện bắt đầu từ sự thay đổi nhỏ trong chế độ ăn

uống. Khi đã thấy chế độ ăn uống đó là tiêu chuẩn bình thường mới, tôi chuyển sang các nguồn cơn gây căng thẳng tiếp theo: sự bừa bộn, rồi đến nợ nần.

Sự đơn giản trong tâm hồn không phải là sống với số đồ đạc ít nhất, ngồi thiền lâu nhất hay ganh đua trên bất kỳ phương diện nào. Đôi khi, trên Facebook hoặc các kênh truyền thông xã hội khác, hay thậm chí là trong tâm trí bạn, thoạt trông sự đơn giản và những thay đổi quan trọng khác trong cuộc sống có thể là như thế, nhưng thực chất nó chỉ xoay quanh bạn mà thôi - trái tim, tâm hồn và cuộc sống của bạn. Những điều có hiệu quả đối với bạn có thể không có tác dụng gì với người khác. Không có giải pháp chung nào cả. Khi tập trung vào lối sống tối giản, sự đơn giản, việc tinh giản đồ đạc và việc tạo ra tủ quần áo cơ bản, ta dễ tin rằng cuộc sống đơn giản là mơ ước của mình, nhưng cuộc sống đơn giản không phải là mục tiêu cuối cùng. Ta không loại bỏ sự bừa bộn, giảm bớt căng thẳng và tẩy chay sự bận rộn để có một cuộc sống đơn giản. *Ta làm vậy để có một cuộc sống đúng nghĩa.*

Khi thường xuyên chịu thất bại do chưa đủ đơn giản hoặc gọn nhẹ, ta không còn thấy được mình đang thật sự theo đuổi điều gì. Ta đơn giản hóa để có một cuộc sống tràn đầy những điều thật sự quan trọng với mình. Đối với tôi, thế có nghĩa là một cuộc sống có mục đích, gắn kết, cống hiến, phiêu lưu, tiếng cười, những buổi sớm mai, những đêm yên tĩnh và tình yêu thương. Danh sách của bạn có thể khác đi một chút, nhưng khi làm những việc giúp mình vui vẻ, bạn sẽ dễ dàng buông bỏ những thứ không đem lại niềm vui cho mình hơn trước, trong đó có cả sự hoàn hảo và sự so bì.

Lần tới, khi đã trả dứt khoản nợ của một thẻ tín dụng, dọn dẹp tủ quần áo, hay hoàn thành bất kỳ bước nào trong quá trình đơn giản hóa bạn đang tiến hành, hãy tạm ngừng lại. Trước khi đơn giản hóa hơn nữa, hãy nghĩ xem bạn thật sự muốn gì trong đời. Đây có phải lúc để đơn giản hóa hơn nữa, hay là lúc để thắt chặt sự gắn kết với một người bạn yêu quý? Đây có phải lúc để quay sang xử lý kệ sách, hay là lúc để tạo nên một điều gì mới mẻ hoặc phục vụ cộng đồng? Có lẽ đây chỉ đơn giản là lúc để nghỉ ngơi.

Tiến hành đơn giản hóa với mục tiêu trở nên đơn giản hết mức có thể cũng rỗng tuếch hệt như việc thay đổi chế độ ăn uống để được thon thả hết mức vậy. Việc đó không đem lại sự thỏa mãn và chẳng kéo dài lâu. Khi tạo thêm thời gian, năng lượng, không gian và sức tập trung trong cuộc sống, hãy dùng sự đơn giản để xây dựng nên một cuộc sống khiến bạn thấy phấn khởi khi thức dậy mỗi ngày. Hãy dùng sự đơn giản để hòa mình vào các mối quan hệ nhiều hơn. Hãy dùng sự đơn giản để truyền cho bản thân lòng tự tin để sống cuộc sống mình muốn và làm công việc mình muốn, quan trọng hơn hết là cuối cùng cũng được là chính mình.

Khi việc tinh giản đồ đạc khiến bạn nản lòng, hoặc bạn thấy hối hận vì đã chi tiêu quá đà hay không chắc chắn liệu hành trình đơn giản hóa này sẽ đưa mình đến đâu, hãy nhắc bản thân nhớ rằng không phải mình đang xây dựng một cuộc sống đơn giản, mà là đang xây dựng một cuộc sống đúng nghĩa.

Chương 37

SỰ ĐƠN GIẢN LÀ CON ĐƯỜNG QUAY LẠI VỚI YÊU THƯƠNG

Sự đơn giản là con đường đưa tôi quay lại với những người tôi yêu quý, với công việc tôi thích và với cuộc sống khiến tôi cười ít nhất chín mươi chín lần một ngày. Trên hành trình đến với sự đơn giản trong tâm hồn mình, hãy tìm kiếm yêu thương. Thoạt đầu, việc này có thể sẽ khó khăn đấy, đặc biệt là nếu bạn lo lắng không biết mình phải đi bao xa hoặc sợ phải thay đổi. Cứ tìm đi. Hãy để ý đến tình yêu

thương trong những khoảnh khắc và việc làm bình dị. Khi có thêm thời gian và không gian, bạn sẽ dễ thấy được yêu thương mình đang xây đắp hơn.

Sự đơn giản có thể bắt đầu từ việc dọn dẹp nhà bếp. Một khi đã dọn sạch sự bừa bộn trong bếp nhà mình, sự đơn giản sẽ rọi sáng bàn ăn cũng như những bữa ăn được dọn trên bàn, trước khi bạn chất đầy lên đó nào là hóa đơn, rồi bài tập ở trường và những thứ khác không có nơi chốn riêng của chúng. Bàn ăn gọn gàng là cách để bạn trở lại với những bữa ăn lành mạnh, với tiếng cười trong gia đình và những bữa tối lãng mạn dưới ánh nến. Đó là con đường đưa bạn quay lại với tình yêu thương.

Sự đơn giản có thể bắt đầu từ tủ quần áo của bạn. Ban đầu, bạn tập trung vào việc phân loại quần áo và đem cho, nhưng một thời gian sau, tủ quần áo của bạn bắt đầu gọn nhẹ hơn, bạn cũng đỡ phải mệt mỏi với việc đưa ra quyết định nên mặc gì và vui sướng nhận ra ngày nào mình cũng mặc trang phục mình thích. Bạn không còn mặc chiếc quần jean chật ních, chiếc áo khoác bạn từng mặc trong lúc có một mối quan hệ tồi tệ nào đó và đôi giày được giữ lại chỉ vì nó rất đắt tiền, dù nó làm bạn bị rộp chân. Bạn rũ bỏ cảm giác tội lỗi, phiền muộn cùng tất thảy những cảm xúc khác gắn chặt với tủ quần áo của mình và tìm được con đường quay lại với tình yêu thương.

Nếu bạn đang cất giữ những vật dụng hỗ trợ cho các hoạt động mình từng tham gia trong bao năm qua, có thể bạn đang sở hữu vài bộ sưu tập dụng cụ thể thao, vật liệu thủ công, nhật ký, trang thiết bị leo núi, đĩa game và những thứ khác, nhưng lại không đủ thời giờ hoặc không thể tập trung để tham gia các hoạt động đó. Có thể bạn không còn thích đi cắm trại hay chế tạo trang sức nữa, hoặc đã quên mất mình từng đam mê những

thú vui ấy đến mức nào. Hãy bỏ đi những đồ vật đại diện cho quá khứ của mình: chiếc lều bạn chẳng bao giờ dùng đến, chiếc xe đạp đôi mà người yêu của bạn không chịu đi, hoặc những chiếc hộp chứa những món đồ bạn giữ chỉ để cho những tình huống "biết đâu". Hãy chọn một hoạt động khiến bạn mỉm cười và tìm được con đường quay lại với tình yêu thương. Có phải bạn có rất nhiều ý tưởng và đam mê hay ho nhưng chẳng bao giờ bắt tay vào làm hoặc hoàn thành cho xong? Bạn có thể loại bỏ việc gì để có thời gian cho việc mình giỏi nhất? Bạn có thể gác lại những việc khác để chọn ra một kế hoạch nào đó để thực hiện ngay bây giờ không? Hãy làm việc gì đó khiến trái tim mình reo ca và bạn sẽ tìm được con đường quay lại với yêu thương.

Nếu bạn gồng mình nỗ lực để được vui vẻ và cảm thấy như thể mình cứ mải miết tìm kiếm và chứng tỏ, hoặc nếu như sự hoàn hảo và so bì đang chắn giữa bạn với niềm vui, lòng tự tin hoặc niềm hy vọng, vẫn có một con đường đơn giản để quay lại với tình yêu thương đấy. Hãy ra ngoài, ngắm nhìn mây trời, dạo bước quanh hồ hoặc hít sâu vài lần trong công viên. Thiên nhiên sẽ nhắc cho bạn nhớ mình đã có đủ rồi và mình xứng đáng tìm được con đường quay trở lại với tình yêu thương.

Khi đơn giản hóa lịch làm việc của mình và bắt đầu biết từ chối nếu lòng không muốn, bạn sẽ có thêm thời gian để chăm lo cho bản thân, để suy tư và sống thong dong. Hầu hết các buổi sáng, tôi đều không kiểm tra e-mail, không xử lý công việc và không dọn dẹp nhà cửa. Thường thì buổi sáng tôi chỉ dành thời gian cho trái tim mình mà thôi, và tôi thấy thế là ổn. Dẹp bỏ những việc bạn nghĩ mình nên làm đi và dành thời gian cho trái tim mình, bạn sẽ tìm được con đường quay trở lại với yêu thương.

Chương 38

ĐƯỢC NHIỀU HƠN THEO MỘT CÁCH KHÁC

Con gái tôi là tất cả đối với tôi. Tôi từng lún sâu thêm vào nợ nần, chi phí pháp lý và cảm thấy mông lung hơn bao giờ hết, nhưng tôi quyết giữ vững lời thề sẽ dành tặng cho con nhiều thứ hơn nữa. Tôi sẽ cho con tất cả. Tôi sẽ làm việc chăm chỉ hơn, kiếm nhiều tiền hơn, mua cho con nhiều thứ hơn, làm cho con nhiều việc hơn và chứng minh cho con thấy rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn. Tôi không hề hay biết mục tiêu mới này cũng sẽ gây ra nhiều tổn thương và đau khổ. Khao khát được trao cho con gái nhiều thứ hơn của tôi không sai, chỉ

là bị lệch lạc mà thôi. Dù chưa từng nói rõ ra, nhưng quả thật tôi muốn hai mẹ con tôi có được nhiều hơn, nhưng không phải là nhiều đồ đạc và tiền bạc hơn. Thứ tôi muốn là hai mẹ con có thêm nhiều yêu thương, gắn kết với nhau hơn, cười nhiều hơn, phiêu lưu cùng nhau, nhưng những điều này rất khó đo lường. Thay vào đó, tôi kiếm nhiều tiền hơn, làm việc vất vả hơn, chi tiêu mạnh tay hơn và tích lũy nhiều hơn. Sở hữu ít đi mở ra một cánh cửa để được nhiều hơn theo một cách khác: nhiều không gian hơn, nhiều thời gian hơn, tự do hơn, và đúng thế… nhiều yêu thương hơn.

Sở hữu ít đi luôn xoay quanh tình yêu thương. Mẹ tôi khiến chuyến đi đến Boston của hai mẹ con thấm đượm tình yêu thương, và tôi chìm trong nợ nần vì trao cho cô con gái ba tuổi của mình những món quà Giáng sinh mà con bé chưa thể dùng được. Biết bao lần tôi muốn được nhiều hơn… không hẳn chỉ vì mỗi Bailey, mà còn vì chính tôi nữa, vì tôi không nghĩ một cách đơn giản là "nhiều hơn + nhiều hơn = nhiều hơn", tôi cứ nghĩ "nhiều hơn + nhiều hơn = tình yêu thương". Nhờ buông bỏ mà tôi đủ sức hiểu được rằng tình yêu thương có thể đứng một mình. Tình yêu thương không nhất thiết phải gắn liền với những món quà, những chuyến đi mua sắm, tiền thưởng kếch xù hay sự thừa nhận trong công việc. Ta không cần phải mua hay chứng tỏ tình yêu. Khi dứt bỏ đồ đạc, nợ nần, sự bận rộn và những việc gây xao nhãng đang nuốt chửng lấy mình, tôi đắm chìm trong tình yêu thương. Tình yêu thương hiện diện khắp mọi nơi.

Tôi đã có đủ rồi.

Tôi như vầy là được rồi.

Tôi không cần được người ta thừa nhận.

Tôi không cần nhiều tiền bạc và đồ đạc hơn.

Tôi không cần nhiều hơn nữa.

Khi khám phá ra mình như vầy là được rồi, chẳng cần thêm gì nữa cả, tôi hiểu bản thân mình chính là tình yêu thương. Tôi chính là tình yêu thương. Bạn cũng thế. Chúng ta chính là tình yêu thương mình tìm kiếm bấy lâu. Chỉ là tình yêu thương đó bị khuất sau lớp vỏ bừa bộn, bận rộn và hình thức mà ta dùng để bảo vệ bản thân khỏi nỗi đau và cảm giác khó chịu.

Kim cương không phải là người bạn tốt nhất của một cô gái

Kim cương không phải người bạn tốt nhất của tôi, dù đã từng như thế. Không chỉ có mỗi đồ trang sức, mà còn là tất cả những thứ tôi mua để vực dậy tinh thần cho mình, chứng tỏ giá trị và thể hiện tình cảm của mình. Khi dần trở thành con người thật của mình và bắt đầu trải nghiệm thế giới từ một chốn mới gọn gàng hơn, tôi nhận ra kim cương không phải là người bạn tốt nhất của mình. Bạn tốt nhất của tôi là bình minh kỳ diệu trên mái nhà, là đại dương, là một chuyến đi bộ đường dài, là một buổi chiều thanh bình, là một cuốn sách hay, là tiếng cười, là ngắm nhìn thế giới, là thời gian ở bên những người mình yêu thương… Kim cương thua xa những người bạn tốt nhất của tôi.

Cho nên, đúng vậy đấy, tôi muốn có được nhiều hơn, nhưng không phải là nhiều đồ đạc hơn. Tôi muốn có thêm nhiều buổi sớm mai, nhiều chuyến đi bộ đường dài để kết nối với thiên nhiên, nhiều cuộc trò chuyện ý nghĩa và nhiều cái nắm tay nhau hơn nữa. Được ngắm nhìn thế giới nhiều hơn. Giàu tính sáng tạo hơn. Có nhiều ý tưởng điên rồ hơn. Nhiều yêu thương hơn. Lúc nào cũng có nhiều yêu thương hơn.

Với sự đơn giản sâu lắng và sở hữu ít đi, cuộc đời tôi có được nhiều hơn tất cả những gì mình từng hình dung được. Thay vì có nhiều tiền bạc, đồ đạc, thêm bận rộn và xa rời bản thân hơn nữa để trở thành hình mẫu mà người khác mong muốn, tôi thích thú vì được nhiều hơn theo một cách khác. Tôi sống đúng với con người thật của mình và kết nối với trái tim nhiều hơn. Tôi sẵn sàng có mặt vì những người mình yêu thương và những việc mình quan tâm hơn trước. Tôi tập trung vào hiện tại nhiều hơn. Cuộc sống của tôi có thêm nhiều không gian, thời gian và tình yêu thương hơn, cùng với biết bao thứ khác mà tôi ao ước bấy lâu.

Tôi luôn học hỏi một điều gì đó mới mẻ, để biết sự đơn giản giúp ích cho trái tim mình như thế nào, thay đổi các mối quan hệ của mình ra sao và tác động đến công việc của mình bằng cách nào. Ban đầu, hành trình của tôi tập trung vào các nhiệm vụ như tinh giản đồ đạc, trả dứt nợ và giảm quy mô nhà ở. Các thay đổi bắt đầu từ bên ngoài, trong khi công cuộc thật sự diễn ra trong nội tâm. Sau mỗi món đồ, bổn phận hay trách nhiệm mà tôi buông bỏ được, tôi lại nhớ ra mình là ai. Tôi thấy được mình đã đi lạc bao xa và xem việc quay trở lại với bản thân mình là một ưu tiên. Quên mất bản thân và sống xa rời trái tim mình là chuyện rất đau khổ. Bằng mọi giá, hãy quay trở lại và sống đúng với con người thật của mình hơn nữa. Hãy dành cho bản thân không gian, thời gian và tình yêu thương cần thiết để nhớ ra mình là ai.

Chương 39

NHỮNG KẺ VẤP NGÃ DUYÊN DÁNG

Dường như vì đã viết một cuốn sách nên tôi trông có vẻ biết cách giải quyết mọi chuyện, nhưng sự thật là tôi rất thường phạm sai lầm. Có nhiều lần:

… tôi thấy mình không đủ khả năng lập nghiệp.

… tôi không biết mình có thể viết ra được điều gì ý nghĩa hay không.

… tôi không đối xử với những người mình yêu quý theo cách họ đáng được thế.

… tôi ăn các loại thực phẩm không phù hợp với mình.

… tôi chểnh mảng khi tập thể dục hoặc ngồi thiền.

… tôi cảm thấy lạc lối.

Dù không bao giờ nhắm đến sự hoàn hảo, tôi còn xa mới đến gần được điều đó. Thậm chí tôi còn phạm sai lầm nhiều hơn những khi không thành thật với bản thân, khi cố ép buộc thứ gì đó phải hoạt động hoặc khi nhìn nhận sự việc bằng phương pháp không hài hòa với giá trị của mình. Khi thấy nản lòng và ước chi mình đã giải quyết được tất cả, tôi nhớ rằng những quãng thời gian rối ren nhất trong đời đã tạo cảm hứng cho những thay đổi mạnh mẽ nhất. Sự rối ren đó có thể là một cơn khủng hoảng sức khỏe, là vấn đề tiền nong, mối quan hệ tan vỡ hay những khoảnh khắc hoang mang tột độ, nhưng dù là gì đi nữa thì cũng rất khó thấy được ánh sáng khi đứng trong đó. Khi nào chuyện này mới kết thúc đây? Ở bên kia có gì đang đợi? Chừng nào còn chưa thấu suốt thì chúng ta rất dễ bị vướng vào những chuyện kịch tính, đau khổ hoặc cảm giác tội lỗi, và kết cục thường là sự hối tiếc. Cho nên đúng vậy đấy, sự rối ren đem lại đau khổ, nhưng đồng thời cũng có giá trị. Vượt qua một mớ bòng bong giúp ta thêm tự tin. Bạn học được rằng mình mạnh mẽ và bền bỉ, rằng chuyện này rồi cũng sẽ qua. Vượt qua mớ bòng bong này giúp ta gạt bỏ được đôi điều kỳ bí và kịch tính trong mớ bòng bong kế tiếp. Đôi khi ta cần có một mớ bòng bong rối tung rối mù để thức tỉnh chúng ta, để truyền cảm hứng và cuối cùng là giúp ta thoát khỏi cảm giác tội lỗi vì đã vướng vào trong đó. Khi những điểm không hoàn hảo của chúng ta rải rác khắp nơi, rõ ràng ta phải vượt qua chúng mới rút ra được bài học, mới được chữa lành và có được những ơn lành lớn lao.

Ta có thể nhìn lại những mối quan hệ trước kia với mọi người, với tiền bạc, đồ đạc và thời gian bằng ánh mắt tội lỗi, trách móc và hối tiếc, nhưng để làm gì? Làm sao chúng ta có thể yêu con

người thật của mình trong khi căm ghét bản thân vì những việc ta đã làm? Và nếu chúng ta không yêu con người thật của mình, thì làm sao ta có thể yêu quý những con người tuyệt vời trong đời mình đây? Và làm sao chúng ta có thể sử dụng thời gian quý báu mình đang có một cách có mục đích và chủ định rõ ràng hơn đây? Trước khi khắc phục vấn đề, chúng ta phải nhìn ra được vấn đề đã. Chẳng hạn, nếu bạn gây ra một mớ rắc rối nào đó, có thể là đối với sức khỏe của mình vì chăm sóc cơ thể không tốt, hoặc đối với tài chính của bản thân vì chi tiêu không ngừng, hoặc đối với tình yêu thương của mình vì đối xử tệ bạc với đối phương, hãy thừa nhận đi. Bạn phải thấy được điều đó. Phải thật sự nhìn thấy.

Một khi đã nhận ra vấn đề, chúng ta sẽ có quyền lựa chọn. Chúng ta có thể hoang mang vì cảm thấy tội lỗi và kéo dài tình trạng rối ren và đau khổ, hoặc chúng ta có thể nói: "Việc cũng đã rồi, giờ mình sẽ thay đổi". Như thế không có nghĩa là chúng ta sửa chữa được quá khứ, nhưng chúng ta sẽ tìm được hy vọng, sự chữa lành trong hiện tại và tương lai bằng cách thay đổi và phát triển. Nếu cảm giác tội lỗi và hối tiếc về sự rối ren trong quá khứ đang chắn ngang giữa bạn và sự thay đổi, hãy buông bỏ nó. Hãy làm mọi giá để buông bỏ nó. Hãy giải tỏa nỗi đau, cảm giác khó chịu bằng cách viết nó ra, bằng cách xin lỗi những người mình đã làm tổn thương hoặc gửi lời xin lỗi đó đến thiên đường, vũ trụ hay biển cả. Và rồi hãy tha thứ cho bản thân. Sự tha thứ bắt đầu từ bạn và thường là bước đầu tiên trong quá trình buông bỏ mớ cảm xúc hỗn độn bạn đang ôm lấy. Bắt đầu lại đi thôi, nhớ là bạn và những người xung quanh bạn xứng đáng với những điều tốt đẹp hơn nhé. Hãy thay thế cảm giác tội lỗi bằng lòng biết ơn.

Nếu bạn cũng sai lầm và vấp ngã, đừng hà khắc với bản thân. Thay vì vậy, hãy vấp ngã một cách duyên dáng. Hãy hiếu kỳ và tiếp cận mọi thứ với tâm trí mới mẻ của một người chưa biết gì. Hãy giữ mọi thứ được đơn giản bằng cách loại bỏ những điều kịch tính, nỗi sợ hãi và âu lo thừa thãi. Hãy mỉm cười và hít thở sâu. Dù bạn không thể thấy được đích đến, mọi thứ vẫn sẽ ổn thôi. Cứ thỏa thích ngắm nhìn khung cảnh này đi. Khi vấp ngã, thử nhìn xung quanh xem sao. Kết quả có thể chính là mục tiêu mà bạn nhắm đến, nhưng những người bạn gặp được trong quá trình đó và những bài học rút ra cũng là một phần quan trọng của hành trình. Hãy tha thứ. Bạn sẽ còn mắc sai lầm nhiều, không phải vì bạn có khuyết điểm, mà vì bạn là con người. Hãy nhờ người khác giúp đỡ. Hãy làm việc bên những ai sẵn lòng vấp ngã cùng bạn. Những thầy cô giáo tuyệt vời nhất của tôi luôn học hỏi và sẵn lòng thừa nhận họ cũng không giải quyết được mọi chuyện. Hãy đặt tay lên chỗ trái tim và tiếp tục quay lại làm chính mình.

Ai nói với bạn rằng họ có mọi câu trả lời nghĩa là họ đang nói dối. Nếu muốn học hỏi, yêu thương, trưởng thành và phát triển, chúng ta cần bớt đi những chuyên gia và có thêm nhiều người vấp ngã duyên dáng. Nào, chúng ta hãy đặt chiếc mũ chuyên gia sang bên và cùng nhau vấp ngã đầy duyên dáng!

Chương 40

ĐẶT TAY LÊN CHỖ TRÁI TIM

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc ngồi yên, hoặc bài luyện tập cho trái tim không hợp với bạn, vậy thì quên ý nghĩ cần làm việc này đi. Hãy quên những lời hướng dẫn tôi dành cho bạn. Hãy thay đổi vài thứ để tạo ra một nơi mà ở đó bạn có thể lắng nghe và kết nối. Thử ngồi trên chiếc ghế mình thích, nằm trên giường (trừ khi bạn đang thật sự buồn ngủ) hoặc nằm lên một tấm chăn trải trên sàn, chân gác lên tường. Nếu bạn thấy trò chuyện với trái tim thật ngớ ngẩn, vậy hãy trò chuyện với Chúa, Phật, Vũ trụ, trực giác của mình, bất kỳ ai hoặc bất kỳ thứ gì mà bạn gắn bó. Đừng ngại thử nghiệm và thay đổi mọi thứ. Có khi đó chính là điều bạn cần để bắt đầu. Một khi đã tạo ra chốn thoải mái để bắt đầu trò chuyện, bạn sẽ

tiến bộ. Hãy tìm sự khuây khỏa trong một hành động hết sức đơn giản, đó là đặt một tay lên chỗ trái tim rồi đặt tiếp bàn tay còn lại lên. "Tôi đang ôm lấy cậu. Tôi tin cậu. Tôi đang lắng nghe cậu."

Câu hỏi gợi ý để xây đắp yêu thương

Tôi có yêu bản thân không? Hãy nói lý do vì sao lại là có hoặc không. Nếu câu trả lời là có, bạn yêu bản thân như thế nào? Hàng ngày, bạn có thể thực hiện những thay đổi nhỏ nào để đối xử với bản thân tốt hơn?

Tôi có cố gắng chứng tỏ tình yêu thương của mình bằng những món quà hay các đồ dùng vật chất khác không? Những món quà đó có phải là để bù đắp cho việc không dành thời gian ở bên những người bạn yêu quý không? Chúng có thay thế cho những lời nói hay hành động chứa đầy tình cảm không?

Trong tim tôi khắc ghi những gì? Bạn đang khắc ghi trong tim hình bóng của ai, của những con thú cưng nào và những ký ức gì? Nếu trong tim bạn có cảm giác tội lỗi, hối hận hay những thứ khác làm bạn buồn phiền, liệu cuối cùng bạn có thể buông bỏ được không? Bạn là người quyết định khắc ghi điều gì trong tim mình.

Tôi bóng bẩy và được ngưỡng mộ, hay là chân chất và được yêu thương? Tôi đặt nặng hình thức hay tâm hồn? Nhớ lại xem bạn cư xử thế nào ở nhà, ở công sở hoặc khi ở bên những người khác nhau. Bạn đang diễn hay thật sự là chính mình?

Vì sao tôi sợ đứng trong ánh sáng? Hãy nghĩ đến những thứ ngăn không cho bạn đứng trong ánh sáng. Bạn không muốn người khác biết gì về mình? Nếu người ta biết được, chuyện gì sẽ xảy ra? Có lẽ họ sẽ nói "tôi cũng thế" và yêu bạn luôn ấy chứ.

Có khi nào vì yêu thương mà tôi dành thời gian bên ai đó nhưng lại không được người này đối xử chân thành không? Nếu bạn dành thời gian bên những người bắt bạn phải chứng tỏ giá trị của mình, làm tổn thương thể xác hoặc tinh thần của bạn, hoặc khiến bạn thất vọng hết lần này đến lần khác, hãy bắt đầu dành nhiều thời gian hơn ở bên những người đem lại cho bạn niềm vui. Đừng áy náy về những việc "nên" hoặc "đáng ra phải thế". Bạn xứng đáng với những điều tốt đẹp hơn.

Tôi có thể vứt bỏ thứ gì để dành chỗ cho nhiều yêu thương hơn nữa? Nghĩ xem bạn có thể ấp ủ tình yêu thương trong khoảng thời gian và không gian mình tạo ra bằng cách nào.

Xây đắp yêu thương: Các bước thực hành

Hãy áp dụng những gợi ý sau đây theo trật tự bất kỳ, mỗi lần thử một việc.

Bỏ đi những vật dụng mà bạn nghĩ có lẽ ai đó sẽ muốn vào một lúc nào đó. Thay vì đoán già đoán non hay giả sử thế nọ thế kia, hãy hỏi họ có muốn nhận cái này không. Nếu câu trả lời là có thì bạn đưa món đồ đó cho họ. Nếu câu trả lời là không, bạn hãy bỏ món đồ đó đi.

Thưởng thức những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm. Hãy tìm vài món đồ có ý nghĩa nào đó đối với bạn và trưng bày hoặc sử dụng chúng, hoặc như cách Krissy đã làm với những dòng viết tay của cha mẹ cô ấy: giữ nó kề cận với trái tim mình.

Đừng diễn nữa. Hãy bắt đầu chú ý cách mình cư xử khi ở bên những người khác nhau và trong các tình huống khác nhau. Khi nào bạn cư xử khác với con người thật của mình nhất? Đừng chứng tỏ bản thân và đừng cố gắng hòa hợp nữa. Cứ là chính mình thôi.

Viết bản tuyên ngôn sứ mệnh của trái tim bạn. Trong đó nêu rõ bạn là ai, bạn nỗ lực vì điều gì và đâu là thứ quan trọng đối với bạn. Hãy viết bản tuyên ngôn và dùng nó để nhớ lại trái tim mình những khi lỡ quên mất.

Bồi đắp khả năng tinh giản đồ đạc. Thay vì bỏ đi những thứ có ảnh hưởng sâu đậm đến trái tim mình, hãy bắt đầu từ những thứ dễ dàng trước và bồi đắp khả năng vứt bỏ đồ đạc dần dần.

Kể chuyện về món đồ của bạn. Nếu bạn chỉ giữ những vật dụng mang ý nghĩa tình cảm vì ký ức về chúng, hãy chụp một bức hình và viết về ký ức ấy. Hãy lưu giữ những câu chuyện tình cảm của bạn trong một thư mục điện tử và bỏ món đồ đó đi.

Thực hiện vòng chạy của người chiến thắng. Hãy quyết tâm sử dụng mỗi món đồ một lần cuối rồi nói lời từ biệt.

Đứng trong ánh sáng. Tì vết, rạn nứt, và mọi thứ khác - hãy mang theo và đứng trong ánh sáng. Đó là nơi có sự kết nối và cảm hứng. Đó là nơi bạn sẽ bắt đầu thay đổi thế giới này.

Hãy xây dựng một cuộc sống khiến bạn cười ít nhất chín mươi chín lần một ngày. Chuyển trọng tâm chú ý của bạn từ xây dựng cuộc sống đơn giản sang xây dựng cuộc sống đúng nghĩa. Sự đơn giản chỉ là công cụ thôi; bạn làm được gì với nó là tùy ở bạn.

*Nhận ra tình yêu thương trong những khoảnh khắc bình dị. B*ạn không cần phải nhìn các vì sao thì mới biết mình đang yêu thương. Hãy tìm kiếm. Tình yêu thương ở khắp mọi nơi.

Trân trọng trái tim. Khi thức giấc vào buổi sáng, hãy bắt đầu ngày mới với trái tim, sau đó mới đến e-mail và bát đĩa.

Lối sống đơn giản không phải là sắp xếp ngăn chứa vớ và dọn dẹp bàn bếp, mà là khởi đầu của việc nhớ lại bản thân, đồng thời cũng là con đường đưa bạn quay lại với tình yêu thương. Vậy bạn nên bắt đầu từ đâu? Hãy chọn một trong các bước hành động hoặc các gợi ý khác trong quyển sách này. Bạn sẽ không chọn sai. Không có việc nào là quan trọng hơn việc nào. Cách bạn bắt đầu không quan trọng bằng việc bạn thật sự bắt đầu. Hãy hiện thực hóa sự đơn giản trong tâm hồn theo trình tự nào phù hợp với trái tim bạn nhất, hữu ích cho tâm hồn, gia đình và cuộc sống của bạn nhất.

Hãy bắt đầu từ đây, bằng việc đặt tay lên chỗ trái tim.

LỜI CẢM ƠN

Nếu không có sự hỗ trợ, khích lệ, sự thông thái và tình yêu thương từ những người sau đây, tôi sẽ không bao giờ viết được quyển sách này.

Gửi đến Wendy Sherman, người đại diện tuyệt vời của tôi. Tôi khá chắc là chúng ta đã yêu quý nhau từ cuộc điện thoại đầu tiên.

Gửi đến Jonathan Fields, người đã giới thiệu tôi với Wendy và giúp đỡ tôi về nhiều mặt. Tôi thường nghĩ đến những lời anh viết trong e-mail gửi tôi trước cả khi ta gặp nhau: "Cô thành công, tôi cũng vui".

Gửi đến biên tập viên Sara Carder và đội ngũ của cô tại TarcherPerigee. Cảm ơn vì đã tin tưởng chúng ta có thể cùng nhau làm được việc này.

Gửi đến Jayme Johnson vì đã nắm tay tôi trong thế giới sách.

Gửi đến Heidi Larsen và Tessa Woolf, những người bạn tốt nhất, những cô gái trong hội OFO[1] của tôi, hai bạn đã giúp tôi thoát khỏi thế giới làm công ăn lương, cổ vũ cho mọi ý tưởng điên rồ của tôi, ăn mừng mọi chiến thắng cùng tôi và không bao giờ hoài nghi việc tôi có thể viết được quyển sách này.

[1] *Một ứng dụng chia sẻ xe đạp.*

Gửi đến bạn bè tôi: Rachel Shanken, Diana Riser, Kellie Puckett và Tammy Strobel. Chúng ta không thường xuyên gặp nhau, nhưng mỗi lần gặp gỡ lại có cảm giác như mình chưa từng chia cách. Tôi nghĩ đến từng người các bạn rất nhiều trong lúc viết quyển sách này.

Gửi đến gia đình trong khóa học GLP[2] và tất cả các giáo viên yoga của tôi, đặc biệt là Jennifer Ellen Adamson-Hulse và Scott Moore. Các thầy cô không chỉ dạy cho tôi các động tác yoga mà còn dạy tôi cách tìm được trái tim mình. Rất nhiều bài học của các thầy cô có ảnh hưởng đến cuốn sách này.

[2] *Viết tắt của Good Life Project, một công ty chuyên tổ chức các sự kiện và khóa học nhằm giúp học viên tự tin hơn và hướng đến một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nhà sáng lập là Jonathan Fields.*

Xin cảm ơn mẹ Nancy và cha George của con vì đã yêu thương, giúp đỡ và chia sẻ với con về nước Ý. Mẹ đã dạy con biết đi du lịch và hiếu kỳ về thế giới này. Cha đã dạy con biết yêu quý cầu vồng và cách lái một chiếc Volvo bằng một chiếc MG[3]. Con yêu cả hai người.

[3] *Một hãng xe của Anh.*

Gửi đến chị gái và cũng là bạn tôi, Alyson Dopfer. Cùng chị và các cháu Andreas, Axel và Alexa ngắm nhìn đàn bò và leo núi ở Đức đã trở thành một trong những việc làm yêu thích của em. Em đã truyền tải tinh thần sống chậm mà mình cảm nhận được ở nơi đó vào các trang sách. Em yêu mọi người rất nhiều.

Gửi đến Anne Marie và David. Cảm ơn các bạn vì đã bỏ thời gian đạp xe hàng dặm để gây quỹ cho bệnh đa xơ cứng. Tôi rất vui khi thấy các bạn nỗ lực vì tôi.

Cảm ơn Brita, Paul và Maureen vì đã chào đón Bailey và tôi bước vào trái tim mọi người ngay từ khi ta mới gặp nhau. Tôi yêu mọi người.

Gửi đến những ai đã ngẫm xem những điều tôi viết có gì đồng điệu với trái tim mình hay không, chia sẻ một bài đăng trên blog của tôi, thích một bài đăng của tôi trên Facebook, tham gia Hội thảo Tủ quần áo Tí hon, gửi e-mail cho tôi, cùng đồng hành với tôi trong thế giới Internet và trở thành một phần trong cộng đồng Có Ít Được Nhiều. Tôi yêu các bạn rất nhiều.

Và gửi đến tình yêu của đời tôi, Mark và Bailey. Hai cha con là tất cả đối với em. Hôn anh và con.